

## 臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第一學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

| 教材版本            | 康軒   | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節, 本學期共( 63 )節 |
|-----------------|--|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標            | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討健康的內涵, 採取正確的自我照護, 以提升整體健康水準。</li> <li>2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。</li> <li>3. 建立自我概念, 培養自我悅納的態度, 積極實現自我。</li> <li>4. 了解事故傷害的定義及成因, 並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。</li> <li>5. 判斷環境中的潛在危機, 及其對健康造成的衝擊與風險。</li> <li>6. 因應不同生活情境, 善用健康技能降低事故的發生。</li> <li>7. 監控環境安全狀況, 並能針對危險處持續的調正與修正。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</li> <li>2. 了解運動處方設計原則。</li> <li>3. 建立使用運動設施安全意識。</li> <li>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</li> <li>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>6. 認識籃球的運球技巧。</li> <li>7. 了解排球的接球技巧。</li> <li>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</li> <li>9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</li> <li>10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</li> <li>11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</li> </ol> |                 |     |      |                       |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本概念, 應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識, 並主動參與公益團體活動, 關懷社會。</p>  |                 |     |      |                       |

| 課程架構脈絡        |                 |                         |    |   |  |  |  |   |
|---------------|-----------------|-------------------------|----|---|--|--|--|---|
| 教學期程          | 單元與活動名稱         |                         | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|               |                 |                         |    |   | 學習表現   | 學習內容   |  |   |
| 一<br>8/30-9/2 | 第1單元<br>健康青春向前行 | 第1章<br>健康人生開步走          | 1  | 1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。   | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                       | 【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。             |
| 一<br>8/30-9/2 | 第3單元<br>健康自主有活力 | 第1章<br>活躍人生——健康評估與體適能檢測 | 2  | 1. 了解運動前健康評估的意義及內容。<br>2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。<br>3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。<br>4. 了解體適能檢測項目及流程安排。<br>5. 學會運動處方基本設計原則。 | 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。                                  | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。                                  | 1. 口語問答<br>2. 認知測驗卷<br>3. 學習單<br>4. 課堂觀察<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |
| 二<br>9/5-9/9  | 第1單元<br>健康青春向前行 | 第1章<br>健康人生開步走          | 1  | 1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。<br>2. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。                                    | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並      | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                       | 【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。             |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                |                                  |  |   |  |   |  |                                    |  |
|----------------|----------------------------------|--|---|--|---|--|------------------------------------|--|
|                |                                  |  |   |  | 反省修正。   |  |                                    |  |
| 二<br>9/5-9/9   | 第 3<br>單元<br>健康<br>自主<br>有活<br>力 | 第 2 章<br>安全運<br>動沒煩<br>惱——<br>運動設<br>施安全 | 2 | 1. 能了解運動設施的分類。<br>2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。<br>3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 | 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。                                  | 1. 口語問答<br>2. 課堂觀察<br>3. 運動行為計畫實踐表 | 【環境教育】<br>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。<br>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 |
| 三<br>9/12-9/16 | 第 1<br>單元<br>健康<br>青春<br>向前<br>行 | 第 1 章<br>健康人<br>生開步<br>走                 | 1 | 1. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。<br>2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。   | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。          | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                 | 【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。  |
| 三<br>9/12-9/16 | 第 4<br>單元<br>活力<br>青春<br>大放      | 第 1 章<br>雙輪闖<br>天下一<br>一自行<br>車          | 2 | 1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。<br>2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿                                 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。   | Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。                                    | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答                 | 【人權教育】<br>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。   |

|                |                                  |                          |   |                            |  |   |                    |   |
|----------------|----------------------------------|--------------------------|---|----------------------------|--|---|--------------------|---|
|                | 送                                |                          |   | 勢要領及踩踏動作技術的訣竅。             | 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |   |                    |   |
| 四<br>9/19-9/23 | 第 1<br>單元<br>健康<br>青春<br>向前<br>行 | 第 2 章<br>個人衛<br>生與保<br>健 | 1 | 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。  | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。  | Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J4:認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
| 四<br>9/19-9/23 | 第 4<br>單元<br>活力                  | 第 1 章<br>雙輪闖<br>天下一      | 2 | 1. 備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風  | Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1:戶外休閒運動  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | 【人權教育】<br>人 J4:了解平等、正義的原                      |

|                |                       |                      |   |  |   |  |                               |  |
|----------------|-----------------------|----------------------|---|--|---|--|-------------------------------|--|
|                | 青春大放送                 | 一自行車                 |   | <p>2. 識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。</p> <p>3. 備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程</p> | <p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> | 綜合應用。  |                               | 則，並在生活中實踐。   |
| 五<br>9/26-9/30 | 第 1 單元<br>健康青春<br>向前行 | 第 2 章<br>個人衛生與<br>保健 | 1 | <p>1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p>   | <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>  | <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> |
| 五              | 第 4                   | 第 2 章                | 2 | <p>1. 了解跑步的動作要</p>   | <p>1c-IV-1:了解各項運動</p>   | <p>Ab-IV-1:體適能促進策</p>  | <p>1. 課堂觀察</p>                | <p>【生涯規劃教</p>  |

|                |                           |                 |   |  |  |   |  |   |
|----------------|---------------------------|-----------------|---|--|--|---|--|---|
| 9/26-9/30      | 單元<br>活力<br>青春<br>大放<br>送 | 疾走如<br>風——<br>跑 |   | 領。<br>2. 養成練習時集中注<br>意力並注意周遭環境<br>安全的習慣。 | 基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動<br>技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運<br>動技能。<br>2d-IV-3:鑑賞本土與世<br>界運動的文化價值。<br>3c-IV-1:表現局部或全<br>身性的身體控制能力,發<br>展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術<br>的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽<br>中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分<br>析能力,解決運動情境的<br>問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個<br>人的體適能與運動技<br>能,修正個人的運動計<br>畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動<br>計畫,實際參與身體活<br>動。<br>4d-IV-3:執行提升體適<br>能的身體活動。 | 略與活動方法。<br>Cb-IV-2:各項運動設施<br>的安全使用規定。<br>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的<br>基本技巧。 | 2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計<br>畫實踐表 | 【<br>育】<br>涯 J3:覺察自<br>己的能力與興<br>趣。<br>涯 J4:了解自<br>己的人格特質<br>與價值觀。<br>涯 J6:建立對<br>於未來生涯的<br>願景。 |
| 六<br>10/3-10/7 | 第 1<br>單元                 | 第 2 章<br>個人衛    | 1 | 1. 思考青少年常見視<br>力、口腔、聽力及皮                 | 1b-IV-2:認識健康技能<br>和生活技能的實施程序   | Da-IV-1:衛生保健習慣<br>的實踐方式與管理策略。                                     | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | 【性別平等教<br>育】  |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                            |                                  |                          |   |  |   |   |   |  |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|---|--|---|---|---|--|
| 【第一次評量週】                   | 健康<br>青春<br>向前<br>行              | 生與保<br>健                 |   | 膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。   | 概念。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。   | Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。                      |   | 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  |
| 六<br>10/3-10/7<br>【第一次評量週】 | 第 4<br>單元<br>活力<br>青春<br>大放<br>送 | 第 2 章<br>疾走如<br>風——<br>跑 | 2 | 1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。<br>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |

|                      |                                  |                          |   |   |  |   |   |  |
|----------------------|----------------------------------|--------------------------|---|---|--|---|---|--|
|                      |                                  |                          |   |   | 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。  |   |   |  |
| 七<br>10/11-10/<br>15 | 第 1<br>單元<br>健康<br>青春<br>向前<br>行 | 第 2 章<br>個人衛<br>生與保<br>健 | 1 | 1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。  | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。  | Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量  | 【性別平等教育】<br>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。                            |
| 七<br>10/11-10/<br>15 | 第 4<br>單元<br>活力<br>青春<br>大放<br>送 | 第 2 章<br>疾走如<br>風——<br>跑 | 2 | 1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。         | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |

|                      |                                  |                           |   |  |   |  |  |  |
|----------------------|----------------------------------|---------------------------|---|--|---|--|--|--|
|                      |                                  |                           |   |  | <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |  |
| 八<br>10/17-10/<br>21 | 第 1<br>單元<br>健康<br>青春<br>向前<br>行 | 第 2 章<br>個人衛<br>生與保<br>健  | 1 | 1. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。  | <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>  | <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>           | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>                              | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> |
| 八<br>10/17-10/<br>21 | 第 4<br>單元<br>活力<br>青春<br>大放<br>送 | 第 3 章<br>優游自<br>在——<br>游泳 | 2 | <p>1. 學習如何判斷水域安全。</p> <p>2. 了解安全戲水要點。</p> <p>3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運</p>                               | <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 技能實作</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>      |

|                      |                                  |                     |   |                                    |   |   |                              |   |
|----------------------|----------------------------------|---------------------|---|------------------------------------|---|---|------------------------------|---|
|                      |                                  |                     |   |                                    | 動技能。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。  |                              |   |
| 九<br>10/24-10/<br>28 | 第 1<br>單元<br>健康<br>青春<br>向前<br>行 | 第 3 章<br>我的青<br>春檔案 | 1 | 1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求和生活技能。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                | Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量           | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |
| 九<br>10/24-10/<br>28 | 第 4<br>單元<br>活力                  | 第 3 章<br>優游自<br>在—— | 2 | 1. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。            | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風   | Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1:水域休閒運動  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 學習單 | 【海洋教育】<br>海 J1:參與多元海洋休閒與                            |

|                     |                     |                   |   |  |   |  |                               |  |
|---------------------|---------------------|-------------------|---|--|---|--|-------------------------------|--|
|                     | 青春大放送               | 游泳                |   | <p>2. 練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。</p> <p>3. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p> | <p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> | <p>綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>                         | 4. 技能實作                       | 水域活動，熟練各種水域求生技能。   |
| 十<br>10/31-11/<br>4 | 第1單元<br>健康青春<br>向前行 | 第3章<br>我的青春<br>檔案 | 1 | <p>1. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。</p>                                      | <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健</p>  | <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |

|                     |                                  |                           |   |   |  |                            |  |          |
|---------------------|----------------------------------|---------------------------|---|---|--|----------------------------|--|----------|
|                     |                                  |                           |   |   | 康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。  |                            |  |          |
| 十<br>10/31-11/<br>4 | 第 5<br>單元<br>熱門<br>運動<br>大會<br>串 | 第 1 章<br>掌控自<br>如——<br>籃球 | 2 | 1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。 | 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 合作學習<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 |          |
| 十一<br>11/7-11/1     | 第 1<br>單元                        | 第 3 章<br>我的青              | 1 | 1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技  | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的  | Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生  | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | 【性別平等教育】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                               |  |                                     |   |   |   |   |   |  |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 1                             | 健康<br>青春<br>向前<br>行                          | 春檔案                                 |   | <p>能，接納並喜歡自己青春期的變化。</p> <p>2. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。</p>   | <p>健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>  | <p>理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> |   | <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |
| <p>十一<br/>11/7-11/1<br/>1</p> | <p>第 5<br/>單元<br/>熱門<br/>運動<br/>大會<br/>串</p> | <p>第 1 章<br/>掌控自<br/>如——<br/>籃球</p> | 2 | <p>1. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技</p> | <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p>   | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p> |  |

|                       |                                  |                           |   |   |   |   |   |  |
|-----------------------|----------------------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|--|
|                       |                                  |                           |   |   | 能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。  |   |   |  |
| 十二<br>11/14-11/<br>18 | 第 1<br>單元<br>健康<br>青春<br>向前<br>行 | 第 3 章<br>我的青<br>春檔案       | 1 | 1. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。              | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求和生活技能。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。      | Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                      | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  |
| 十二<br>11/14-11/<br>18 | 第 5<br>單元<br>熱門<br>運動<br>大會<br>串 | 第 2 章<br>排除萬<br>難——<br>排球 | 2 | 1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。<br>2. 學會排球低手傳球與接球步法。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習單 | 【安全教育】<br>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6:了解運動設施安全的維護。 |

|  |                           |                          |          |                        |   |                           |                            |  |
|--|---------------------------|--------------------------|----------|------------------------|---|---------------------------|----------------------------|--|
|  |                           |                          |          |                        | <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |                           |                            |  |
| <p>十三<br/>11/21-11/25<br/>【第二次評量週】</p> | <p>第 1 單元<br/>健康青春向前行</p> | <p>第 4 章<br/>活出青春的光彩</p> | <p>1</p> | <p>1. 了解自我概念形成的因素。</p> | <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p>  | <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> | <p>1. 口頭評量<br/>2. 紙筆評量</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的</p> |

|                                       |                                  |                           |   |  |   |   |   |  |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|--|---|---|---|--|
|                                       |                                  |                           |   |  |   |   |   | 願景。  |
| 十三<br>11/21-11/<br>25<br>【第二次評<br>量週】 | 第 5<br>單元<br>熱門<br>運動<br>大會<br>串 | 第 2 章<br>排除萬<br>難——<br>排球 | 2 | 1. 學會排球低手傳球與接球步法。<br>2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。<br>3. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習單 | 【安全教育】<br>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6:了解運動設施安全的維護。 |

|                      |                                  |                           |   |  |   |                            |  |   |
|----------------------|----------------------------------|---------------------------|---|--|---|----------------------------|--|---|
|                      |                                  |                           |   |  | 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  |                            |  |   |
| 十四<br>11/28-12/<br>2 | 第 1<br>單元<br>健康<br>青春<br>向前<br>行 | 第 4 章<br>活出青<br>春的光<br>彩  | 1 | 1. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。<br>2. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。<br>3. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。<br>4. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。   | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。         | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。        |
| 十四<br>11/28-12/<br>2 | 第 5<br>單元<br>熱門<br>運動<br>大會<br>串 | 第 3 章<br>羽中作<br>樂——<br>羽球 | 2 | 1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。   | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 分組討論 | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J3:探索各種利益可能發 |

|                 |                       |                      |   |  |   |  |                               |   |
|-----------------|-----------------------|----------------------|---|--|---|--|-------------------------------|---|
|                 |                       |                      |   |  | <p>與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> |  |                               | <p>生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>  |
| 十五<br>12/5-12/9 | 第 2 單元<br>環境安全<br>總動員 | 第 1 章<br>環境安全<br>搜查線 | 1 | <p>1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。</p> | <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>  | <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J9:了解校</p> |

|                 |                   |                       |   |   |   |                            |  |  |
|-----------------|-------------------|-----------------------|---|---|---|----------------------------|--|--|
|                 |                   |                       |   |   |   |                            |  | 園及住家內各項避難器具的正確使用方式。  |
| 十五<br>12/5-12/9 | 第 5 單元<br>熱門運動大會串 | 第 3 章<br>羽中作樂——<br>羽球 | 2 | 1. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>2. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 分組討論 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |
| 十六<br>十六        | 第 2 單元            | 第 1 章<br>環境安          | 1 | 1. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思  | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的  | Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估  | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                 | <b>【安全教育】</b><br>安 J1:理解安  |

|                       |                             |                           |   |  |  |  |   |   |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 12/12-12/<br>16       | 環境<br>安全<br>總動<br>員         | 全搜查<br>線                  |   | 考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。   | 衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。  | 方法。<br>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。       |   | 全教育的意義。<br>安 J2:判斷常見的事故傷害。<br>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |
| 十六<br>12/12-12/<br>16 | 第 6<br>單元<br>靈活<br>自如身<br>手 | 第 1 章<br>登峰造<br>極——<br>體操 | 2 | 1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展,以及與其相關之知識與技能原理,並能反思和發展學習策略,以改善動作技能。<br>2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧,並學習運用於其 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性 J4:認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J11:去除性  |

|                       |                                  |                          |   |   |   |   |                    |  |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|---|---|---|---|--------------------|--|
|                       |                                  |                          |   | 他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。                     | 感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                     |   |                    | 別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。  |
| 十七<br>12/19-12/<br>23 | 第 2<br>單元<br>環境<br>安全<br>總動<br>員 | 第 1 章<br>環境安<br>全搜查<br>線 | 1 | 1. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 J1:理解安全教育的意義。<br>安 J2:判斷常見的事故傷害。<br>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。<br><b>【防災教育】</b><br>防 J9:了解校園及住家內各 |

|                       |                                  |                           |   |  |   |  |   |  |
|-----------------------|----------------------------------|---------------------------|---|--|---|--|---|--|
|                       |                                  |                           |   |  |   |  |   | 項避難器具的正確使用方式。  |
| 十七<br>12/19-12/<br>23 | 第 6<br>單元<br>靈活<br>自如<br>好身<br>手 | 第 1 章<br>登峰造<br>極——<br>體操 | 2 | 1. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。<br>2. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1:徒手體操動作組合。                             | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 |
| 十八<br>12/26-12/<br>30 | 第 2<br>單元<br>環境<br>安全<br>總動<br>員 | 第 2 章<br>營造安<br>全好環<br>境  | 1 | 1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。<br>2. 將所學運用於日常  | 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2:因應不同的生  | Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                      | 【安全教育】<br>安 J2:判斷常見的事故傷害。<br>安 J3:了解日常生活容易發  |

|                       |                                  |                                      |   |   |   |                 |                               |   |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|-----------------|-------------------------------|---|
|                       |                                  |                                      |   | 生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。   | 活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  | 方法。             |                               | 生事故的原因。<br>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。                     |
| 十八<br>12/26-12/<br>30 | 第 6<br>單元<br>靈活<br>自如<br>好身<br>手 | 第 2 章<br>呼朋喚<br>友——<br>創意<br>啦啦<br>舞 | 2 | 1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。<br>2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞 | Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |

|               |                                  |                          |   |  |  |  |                               |  |
|---------------|----------------------------------|--------------------------|---|--|--|--|-------------------------------|--|
|               |                                  |                          |   |  | <p>的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> |  |                               |  |
| 十九<br>1/2-1/6 | 第 2<br>單元<br>環境<br>安全<br>總動<br>員 | 第 2 章<br>營造安<br>全好環<br>境 | 1 | <p>1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。</p> <p>2. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。</p> | <p>1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>                  | <p>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p><b>【安全教育】</b><br/>安 J2:判斷常見的事故傷害。<br/>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。<br/>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p><b>【防災教育】</b><br/>防 J8:繪製社區防災地圖並</p> |

|                     |                                  |                                  |   |                               |  |                 |   |   |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|--|-----------------|---|---|
|                     |                                  |                                  |   |                               |  |                 |   | 參與社區防災演練。   |
| 十九<br>十九<br>1/2-1/6 | 第 6<br>單元<br>靈活<br>自如<br>好身<br>手 | 第 2 章<br>呼朋喚<br>友——<br>創意啦<br>啦舞 | 2 | 1 學會編創啦啦隊口號。<br>2. 培養團隊合作的精神。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3:應用思考與分 | Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 上台發表<br>(體育課心得) | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。 |

|                          |                              |                           |   |  |  |   |   |  |
|--------------------------|------------------------------|---------------------------|---|--|--|---|---|--|
|                          |                              |                           |   |  | 析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。   |   |   |  |
| 廿<br>1/9-1/13<br>(第三次評量) | 第 2<br>單元<br>環境<br>安全<br>總動員 | 第 2 章<br>營造安<br>全好環<br>境  | 1 | 1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。<br>2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。       | 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                          | <b>【安全教育】</b><br>安 J2:判斷常見的事故傷害。<br>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。<br><b>【防災教育】</b><br>防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |
| 廿<br>1/9-1/13<br>(第三次評量) | 第 6<br>單元<br>靈活<br>自如身<br>手  | 第 3 章<br>鈴瀉盡<br>致——<br>扯鈴 | 2 | 1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。   | Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動實踐紀錄表 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4:了解自己的人格特質  |

|  |  |  |  |  |   |  |  |                                       |
|--|--|--|--|--|---|--|--|---------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p> | <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> |  |  | <p>與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> |
|--|--|--|--|--|---|--|--|---------------------------------------|

|   |      |      |   |  |   |  |                    |   |
|---|------|------|---|--|---|--|--------------------|---|
|   |      |      |   |  | 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。  |  |                    |   |
| 廿一<br>1/16-1/20<br><br>1/19 結業式、<br>1/20 調整放假 | 複習上冊 | 複習上冊 | 1 | 1. 配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成目標。<br>2. 本單元將透過評估環境中潛在危險、認 | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。<br>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Fa-IV-1:自我認同與自 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【性別平等教育】<br>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4:了解自 |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！</p> |  | <p>我實現。<br/>                 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。<br/>                 Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> | <p>己的人格特質與價值觀。<br/>                 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。<br/> <b>【安全教育】</b><br/>                 安 J1:理解安全教育的意義。<br/>                 安 J2:判斷常見的事故傷害。<br/>                 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。<br/>                 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。<br/> <b>【防災教育】</b><br/>                 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br/>                 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

|                 |          |                       |   |   |   |   |  |  |
|-----------------|----------|-----------------------|---|---|---|---|--|--|
|                 |          |                       |   |   |   |   |  | 正確使用方式。  |
| 廿一<br>1/16-1/20 | 複習<br>上冊 | 複習上<br>冊<br>【休業<br>式】 | 2 | <p>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</p> <p>2. 了解運動處方設計原則。</p> <p>3. 建立使用運動設施安全意識。</p> <p>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</p> <p>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</p> <p>6. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。</p> <p>7. 了解排球的接球技巧。</p> <p>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</p> <p>9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</p> <p>10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</p> <p>11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美</p> | <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1:徒手體操動作</p> | <p>1. 評量方式</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p> <p>7. 技能實作</p> <p>8. 合作學習</p> <p>9. 分組討論</p> <p>10. 運動實踐紀錄表</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平</p> |

|  |  |  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|--|--|---|--|---|
|  |  |  |  |  | <p>感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>組合。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p> |  | <p>等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【環境教育】</b><br/>環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p><b>【海洋教育】</b><br/>海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p><b>【安全教育】</b><br/>安 J3:了解日</p> |
|--|--|--|--|--|--|---|--|---|

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  | <p>常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第二學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

| 教材版本 | 康軒   | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節, 本學期共( 60 )節 |
|------|--|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。</li> <li>2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。</li> <li>3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。</li> <li>4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。</li> <li>5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</li> <li>6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點, 能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</li> <li>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</li> <li>8. 利用情境演練生活技能, 能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。</li> <li>9. 認識並改善自己的人際關係, 學習理智的面對衝突。</li> <li>10. 學習利用人際關係技巧, 促進家庭的良好互動, 以及學習如何面對家庭暴力。</li> <li>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。</li> <li>12. 培養正確的人際交往觀念。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</li> <li>2. 了解運動的水分與營養補給知識。</li> <li>3. 認識跆拳道武德精神, 建立運動欣賞能力, 學習旋踢技能。</li> <li>4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</li> <li>5. 學習並增進捷泳的能力。</li> <li>6. 透過運動五大要素, 探索與創作身體律動。</li> <li>7. 學習籃球控球與運球。</li> <li>8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</li> <li>9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</li> <li>10. 學習足球停球、踢空中球技術。</li> </ol> |                 |     |      |                       |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>該學習階段<br/>領域核心素養</b> | 健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 |
|                         | 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。  |
|                         | 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。          |

| 課程架構脈絡         |                 |                  |    |   |   |   |                               |   |
|----------------|-----------------|------------------|----|---|---|---|-------------------------------|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱         |                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                 |                  |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                               |   |
| 一<br>2/13-2/17 | 第1單元<br>醫療消費面面觀 | 第1章<br>傳染病的世界    | 1  | 1. 了解傳染病與社會發展的重要性。<br>2. 認識傳染病發生的三大因素。<br>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。             | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。    | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【環境教育】<br>環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。<br>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 |
| 一<br>2/13-2/17 | 第4單元<br>自主鍛鍊展活力 | 第1章<br>健康地基—心肺耐力 | 2  | 1. 了解心肺耐力對健康的重要性。<br>2. 了解評估心肺耐力的方法。<br>3. 學會如何監控運動強度。<br>4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計 | 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂   | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答            | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6:建立對於未來生涯的                          |

| 課程架構脈絡         |                 |               |    |   |   |  |                               |  |
|----------------|-----------------|---------------|----|---|---|--|-------------------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱         |               | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                 |               |    |   | 學習表現  | 學習內容   |                               |  |
|                |                 |               |    | 畫。<br>5. 培養努力不懈的精神和毅力。<br>6. 養成規律運動的習慣。                           | 觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。                    |  |                               | 願景。  |
| 二<br>2/20-2/24 | 第1單元<br>醫療消費面面觀 | 第1章<br>傳染病的世界 | 1  | 1. 了解傳染病與社會發展的重要性。<br>2. 認識傳染病發生的三大因素。<br>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 | Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | <b>【環境教育】</b><br>環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。<br>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 |
| 二              | 第4              | 第2章           | 2  | 1. 了解個人體型與身   | 1c-IV-4:了解身體發   | Bc-IV-1:簡易運動傷害                               | 1. 課堂觀察                       | <b>【安全教育】</b>  |

| 課程架構脈絡         |                             |                          |    |  |   |  |  |                                   |
|----------------|-----------------------------|--------------------------|----|--|---|--|--|-----------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                     |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                               | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                |                             |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容   |  |                                   |
| 2/20-2/24      | 單元<br>自主<br>鍛鍊<br>展活<br>力   | 動吃關<br>係大解<br>密－運<br>動營養 |    | <p>體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。</p> <p>2. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。</p> <p>3. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。</p> <p>4. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。</p> | <p>展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> | 2. 口語問答                                      | 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。             |
| 三<br>2/26-3/03 | 第 1<br>單元<br>醫療<br>消費<br>面面 | 第 1 章<br>傳染病<br>的世界      | 1  | <p>1. 了解傳染病與社會發展的重要性。</p> <p>2. 認識傳染病發生的三大因素。</p> <p>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防</p>  | <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生</p>                           | <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>    | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p> | 【環境教育】<br>環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |

| 課程架構脈絡         |                       |                   |    |  |  |                      |   |  |
|----------------|-----------------------|-------------------|----|--|--|----------------------|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱               |                   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                      | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                       |                   |    |  | 學習表現   | 學習內容                 |   |  |
|                | 觀                     |                   |    | 方法。<br>4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。  | 活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  |                      |   | 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。                       |
| 三<br>2/26-3/03 | 第 4 單元<br>自主鍛鍊<br>展活力 | 第 3 章<br>武德技藝—跆拳道 | 2  | 1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。<br>2. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |

| 課程架構脈絡         |                                 |                  |    |   |  |   |                               |   |
|----------------|---------------------------------|------------------|----|---|--|---|-------------------------------|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                         |                  | 節數 | 學習目標                                      | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                                 |                  |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                               |   |
|                |                                 |                  |    |   | 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |   |                               |   |
| 四<br>3/06-3/10 | 第1<br>單元<br>醫療<br>消費<br>面面<br>觀 | 第2章<br>醫藥保<br>衛戰 | 1  | 1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。 | 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。                                       | Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |

| 課程架構脈絡         |                                  |                       |    |   |   |                      |  |  |
|----------------|----------------------------------|-----------------------|----|---|---|----------------------|--|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                          |                       | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                      | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                                  |                       |    |   | 學習表現  | 學習內容                 |  |  |
| 四<br>3/06-3/10 | 第 4<br>單元<br>自主<br>鍛鍊<br>展活<br>力 | 第 3 章<br>武德技<br>藝—跆拳道 | 2  | <p>1. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術</p> | Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> |

| 課程架構脈絡         |                   |                  |    |   |  |   |   |  |
|----------------|-------------------|------------------|----|---|--|---|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                   |                  |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                |                   |                  |    |   | 的學習策略。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。   |   |   |  |
| 五<br>3/13-3/17 | 第 1 單元<br>醫療消費面面觀 | 第 2 章<br>醫藥保衛戰   | 1  | 1. 了解臺灣全民健保的概念, 認識醫療分級和家庭醫師等制度, 以有效的運用醫療資源。<br>2. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為, 節省不必要的醫療支出, 培養珍惜醫療資源的態度。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量             | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋求解決之道。 |
| 五<br>3/13-3/17 | 第 5 單元<br>挑戰體能秀青春 | 第 1 章<br>飛雲掣電—飛盤 | 2  | 1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理, 並能反思和發展策略, 以改善動作技能。<br>2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手                                | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。  | Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷 | <b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2:重視群體規範與榮                            |

| 課程架構脈絡                     |                             |                    |    |  |   |   |                               |   |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------|----|--|---|---|-------------------------------|---|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱                     |                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                            |                             |                    |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                               |   |
|                            |                             |                    |    | 式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。   | 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 |   |                               | 譽。  |
| 六<br>3/20-3/24<br>【第一次評量週】 | 第 1<br>單元<br>醫療<br>消費<br>面觀 | 第 2 章<br>醫藥保<br>衛戰 | 1  | 1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。<br>2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。<br>3. 養成正確的就醫與 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3:持續的執行促  | Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行 |

| 課程架構脈絡                     |                   |                  |    |   |  |                     |   |  |
|----------------------------|-------------------|------------------|----|---|--|---------------------|---|--|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                     | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵                                   |
|                            |                   |                  |    |   | 學習表現   | 學習內容                |   |  |
|                            |                   |                  |    | 用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。   | 進健康及減少健康風險的行為。   | 源。                  |   | 價值思辨，尋求解決之道。                                   |
| 六<br>3/20-3/24<br>【第一次評量週】 | 第 5 單元<br>挑戰體能秀青春 | 第 1 章<br>飛雲掣電一飛盤 | 2  | 1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。<br>2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技 | Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷 | 【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。 |

| 課程架構脈絡         |                   |                  |    |   |  |   |   |  |
|----------------|-------------------|------------------|----|---|--|---|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                   |                  |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                |                   |                  |    |   | 能，修正個人的運動計畫。   |   |   |  |
| 七<br>3/27-3/31 | 第 1 單元<br>醫療消費面面觀 | 第 2 章<br>醫藥保衛戰   | 1  | 1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。<br>2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。<br>3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量                 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 七<br>3/27-3/31 | 第 5 單元<br>挑戰體能秀青春 | 第 2 章<br>力爭上游—游泳 | 2  | 1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。<br>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。<br>3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>4. 划手練習：抓水→                                  | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通                     | Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 |  |

| 課程架構脈絡         |                                  |                    |    |   |  |   |                               |  |
|----------------|----------------------------------|--------------------|----|---|--|---|-------------------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                          |                    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                                  |                    |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                               |  |
|                |                                  |                    |    | 往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。  | 與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。              |   |                               |  |
| 八<br>4/03-4/07 | 第 1<br>單元<br>醫療<br>消費<br>面面<br>觀 | 第 2 章<br>醫藥保<br>衛戰 | 1  | 1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。<br>2. 學習運用批判性思考的生活技能, 質疑問藥與醫療迷思, 以減少常見不當用藥及醫療行為。<br>3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為, 節省不必要的醫療支出, 培養珍惜醫療資源的態度。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 | Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋求解決之道。 |

| 課程架構脈絡         |                   |                  |    |   |  |   |   |                                   |
|----------------|-------------------|------------------|----|---|--|---|---|-----------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                                | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                |                   |                  |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |                                   |
| 八<br>4/03-4/07 | 第 5 單元<br>挑戰體能秀青春 | 第 2 章<br>力爭上游—游泳 | 2  | 1. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>2. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。<br>3. 手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。<br>4. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。<br>5. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。<br>6. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。                     | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 |                                   |
| 九<br>4/10-4/14 | 第 2 單元<br>為青春開一扇窗 | 第 1 章<br>菸害現形記   | 1  | 1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進  | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的  | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 技能評量<br>2. 情意評量                            | <b>【法治教育】</b><br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |

| 課程架構脈絡         |                                  |                                 |    |   |  |                 |                               |              |
|----------------|----------------------------------|---------------------------------|----|---|--|-----------------|-------------------------------|--------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                          |                                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                 | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵 |
|                |                                  |                                 |    |   | 學習表現   | 學習內容            |                               |              |
|                |                                  |                                 |    | 行批判性思考並做出有利健康的決定。<br>3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。   | 決策與批判技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  |                 |                               |              |
| 九<br>4/10-4/14 | 第 5<br>單元<br>挑戰<br>體能<br>秀青<br>春 | 第 3 章<br>身體塗<br>鴉—創<br>造性舞<br>蹈 | 2  | 1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。<br>2. 認識創造性舞蹈。<br>3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣,學會運用舞蹈元素創作。<br>4. 增進基本身體適能,與身體動覺的敏銳度,探索自我潛能的發揮與實現。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1:發展適合個人 | Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 |              |

| 課程架構脈絡         |                              |                                 |    |   |  |  |                               |                                   |
|----------------|------------------------------|---------------------------------|----|---|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                      |                                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                |                              |                                 |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                               |                                   |
|                |                              |                                 |    |   | 之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。  |  |                               |                                   |
| 十<br>4/17-4/21 | 第 2<br>單元<br>為青春<br>開一扇<br>窗 | 第 1 章<br>菸害現<br>形記              | 1  | 1. 利用菸害的情境演練生活技能, 並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。<br>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況, 以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 技能評量<br>2. 情意評量            | <b>【法治教育】</b><br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |
| 十<br>4/17-4/21 | 第 5<br>單元<br>挑戰體<br>能秀青<br>春 | 第 3 章<br>身體塗<br>鴉—創<br>造性舞<br>蹈 | 2  | 1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣, 學會運用舞蹈元素創作。<br>2. 增進基本身體適能, 與身體動覺的敏銳度, 探索自我潛能的發揮與實現。<br>3. 培養舞蹈欣賞能      | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。   | Ib-IV-1:自由創作舞蹈。  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 |                                   |

| 課程架構脈絡          |                              |                    |    |   |  |   |  |                            |
|-----------------|------------------------------|--------------------|----|---|--|---|--|----------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                      |                    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵               |
|                 |                              |                    |    |   | 學習表現   | 學習內容  |  |                            |
|                 |                              |                    |    | 力，豐富肢體動作的美感經驗。<br>4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。   | 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |   |  |                            |
| 十一<br>4/24-4/28 | 第 2<br>單元<br>為青春<br>開一扇<br>窗 | 第 1 章<br>菸害現<br>形記 | 1  | 1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。<br>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。                                      | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 技能評量<br>2. 情意評量<br>3. 上台發表<br>(禁菸標誌設計，並上台發表設計理念及張貼場所) | 【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |

| 課程架構脈絡          |                            |                          |    |   |  |                             |   |              |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|----|---|--|-----------------------------|---|--------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                             | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵 |
|                 |                            |                          |    |   | 學習表現   | 學習內容                        |   |              |
|                 |                            |                          |    |   | 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  |                             |   |              |
| 十一<br>4/24-4/28 | 第 6<br>單元<br>球藝<br>大會<br>串 | 第 1 章<br>應聲入<br>網—籃<br>球 | 2  | <p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發</p> | Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 合作學習</p> <p>6. 學習單</p> |              |

| 課程架構脈絡          |             |         |    |   |  |   |                               |                                   |
|-----------------|-------------|---------|----|---|--|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱     |         | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                 |             |         |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                               |                                   |
|                 |             |         |    |   | 展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。        |   |                               |                                   |
| 十二<br>5/01-5/05 | 第2單元為青春開一扇窗 | 第2章克癮制勝 | 1  | 1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程,以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時,能堅持拒絕態度,並做出有利健康的決定。<br>3. 利用情境演練生活技能,公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。<br>4b-IV-1:主動並公開表 | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | <b>【法治教育】</b><br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |

| 課程架構脈絡          |                            |                          |    |   |  |                             |   |              |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|----|---|--|-----------------------------|---|--------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                             | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵 |
|                 |                            |                          |    |   | 學習表現   | 學習內容                        |   |              |
|                 |                            |                          |    | 與嚼食檳榔的態度及立場。  | 明個人對促進健康的觀點與立場。  |                             |   |              |
| 十二<br>5/01-5/05 | 第 6<br>單元<br>球藝<br>大會<br>串 | 第 1 章<br>應聲入<br>網—籃<br>球 | 2  | <p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> | Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 合作學習</p> <p>6. 學習單</p> |              |

| 課程架構脈絡                      |                   |               |    |  |  |   |                               |                            |
|-----------------------------|-------------------|---------------|----|--|--|---|-------------------------------|----------------------------|
| 教學期程                        | 單元與活動名稱           |               | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵               |
|                             |                   |               |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                               |                            |
|                             |                   |               |    |  | 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。                              |   |                               |                            |
| 十三<br>5/08-5/12<br>【第二次評量週】 | 第 2 單元<br>為青春開一扇窗 | 第 2 章<br>克癮制勝 | 1  | 1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時,能堅持拒絕態度,並做出有利健康的決定。<br>2. 利用情境演練生活技能,公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀 | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |

| 課程架構脈絡                      |                   |                  |    |   |  |  |                               |  |
|-----------------------------|-------------------|------------------|----|---|--|--|-------------------------------|--|
| 教學期程                        | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                             |
|                             |                   |                  |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                               |  |
|                             |                   |                  |    |   | 點與立場。  |  |                               |  |
| 十三<br>5/08-5/12<br>【第二次評量週】 | 第 6 單元<br>球藝大會串   | 第 2 章<br>百發百中—排球 | 2  | 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。<br>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。                               | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。 |
| 十四<br>5/15-5/19             | 第 2 單元<br>為青春開一扇窗 | 第 2 章<br>克癮制勝    | 1  | 1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時, 能堅持拒絕態度, 並做出有利健康的決定。<br>2. 利用情境演練生活技能, 公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生   | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。               |

| 課程架構脈絡          |                            |                          |    |   |  |                              |                               |   |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|----|---|--|------------------------------|-------------------------------|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                              | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                            |
|                 |                            |                          |    |   | 學習表現   | 學習內容                         |                               |   |
|                 |                            |                          |    | 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。<br>4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。 | 活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  |                              |                               |   |
| 十四<br>5/15-5/19 | 第 6<br>單元<br>球藝<br>大會<br>串 | 第 2 章<br>百發百<br>中一<br>排球 | 2  | 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。<br>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。                         | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |
| 十五              | 第 2                        | 第 2 章                    | 1  | 1. 面對各項邀約飲酒   | 1a-IV-3:評估內在與外   | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、              | 1. 情意評量                       | 【法治教育】                                  |

| 課程架構脈絡          |           |              |    |   |  |   |  |  |
|-----------------|-----------|--------------|----|---|--|---|--|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱   |              | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|                 |           |              |    |   | 學習表現   | 學習內容  |  |  |
| 5/22-5/26       | 單元為青春開一扇窗 | 克癮制勝         |    | <p>與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。</p> <p>3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</p> <p>4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。</p> | <p>在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>                              | 法 J3:認識法律之意義與制定。   |
| 十五<br>5/22-5/26 | 第6單元球藝大會串 | 第3章「桌」拿好手一桌球 | 2  | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個</p>   | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p>   | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |

| 課程架構脈絡          |                            |                          |    |  |   |   |                |  |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|----|--|---|---|----------------|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|                 |                            |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                |  |
|                 |                            |                          |    | 別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。<br>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。  | 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。   |   |                |  |
| 十六<br>5/29-6/02 | 第 3<br>單元<br>人際<br>健康<br>家 | 第 1 章<br>健康家<br>庭加加<br>油 | 1  | 1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。<br>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。<br>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 情意評量        | <b>【家庭教育】</b><br>家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。<br>家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br><b>【法治教育】</b><br>法 J3: 認識法律之意義與制定。 |
| 十六              | 第 6                        | 第 3 章                    | 2  | 1. 能了解桌球運動之  | 1c-IV-1: 了解各項運動   | Ha-IV-1: 網 / 牆性球類                                     | 1. 課堂觀察        | <b>【性別平等教</b>  |

| 課程架構脈絡          |                       |                        |    |   |   |  |   |   |
|-----------------|-----------------------|------------------------|----|---|---|--|---|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                              | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                       |                        |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |   |
| 5/29-6/02       | 單元<br>球藝<br>大會<br>串   | 「桌」<br>拿好手<br>—桌球      |    | <p>相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> | <p>運動動作組合及團隊戰術。</p>  | <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> | <p>【育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>                       |
| 十七<br>6/05-6/09 | 第3<br>單元<br>人際<br>健康家 | 第1章<br>健康家<br>庭加加<br>油 | 1  | <p>1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方</p>  | <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>                              | <p>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p>1. 情意評量</p>                              | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的</p> |

| 課程架構脈絡          |                            |                          |    |  |   |  |   |   |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|----|--|---|--|---|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                                      | 融入議題<br>實質內涵                                      |
|                 |                            |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容   |   |   |
|                 |                            |                          |    | 法以經營家庭關係。<br>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。  | 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。   |  |   | 適切方式。<br>【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。               |
| 十七<br>6/05-6/09 | 第 6<br>單元<br>球藝<br>大會<br>串 | 第 4 章<br>舉足輕<br>重一足<br>球 | 2  | 1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動計畫<br>5. 運動欣賞 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |

| 課程架構脈絡          |               |                    |    |  |  |                            |                    |              |
|-----------------|---------------|--------------------|----|--|--|----------------------------|--------------------|--------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱       |                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                            | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵 |
|                 |               |                    |    |  | 學習表現   | 學習內容                       |                    |              |
|                 |               |                    |    |  | 的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。   |                            |                    |              |
| 十八<br>6/12-6/16 | 第3單元<br>人際健康家 | 第2章<br>人際關係<br>停看聽 | 1  | 1. 認識各種型態的人際互動關係, 分析適合自己的人際互動因素, 演練並善用溝通技能與衝突處理策略, 解決人際關係問題。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險 | Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 |              |

| 課程架構脈絡          |                            |                          |    |   |   |   |  |   |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|----|---|---|---|--|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                            |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容  |  |   |
|                 |                            |                          |    |   | 的行動。  |   |  |   |
| 十八<br>6/12-6/16 | 第 6<br>單元<br>球藝<br>大會<br>串 | 第 4 章<br>舉足輕<br>重—足<br>球 | 2  | <p>1. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>2. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。</p> <p>3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。</p> <p>4. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計</p> | <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動欣賞</p> <p>5. 運動計畫</p> | <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> |

| 課程架構脈絡          |                            |                                  |    |  |  |   |   |                            |
|-----------------|----------------------------|----------------------------------|----|--|--|---|---|----------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                                  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵               |
|                 |                            |                                  |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |                            |
|                 |                            |                                  |    |  | 畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。  |   |   |                            |
| 十九<br>6/19-6/22 | 第 3<br>單元<br>人際<br>健康<br>家 | 第 2 章<br>人際關係<br>停看聽<br>【第三次評量週】 | 1  | 1. 認識各種型態的人際互動關係, 分析適合自己的人際互動因素, 演練並善用溝通技能與衝突處理策略, 解決人際關係問題。<br>2. 了解網路交友的注意事項, 並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。<br>3. 認識霸凌與網路霸凌, 了解其相關規範, 並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。                      | 1. 情意評量<br>2. 技能評量                      |                            |
| 十九<br>6/19-6/22 | 第 4<br>單元<br>自主<br>鍛鍊      | 複習第<br>4、5 單<br>元                | 2  | 1. 第 4 單元: 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。<br>2. 了解運動的水分與營養補給知識。   | 1c-IV-2:評估運動風險, 維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2:表現利他合群   | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3:覺察自己的能力與興 |

| 課程架構脈絡 |                            |     |    |  |   |   |                |  |
|--------|----------------------------|-----|----|--|---|---|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱                    |     | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |                            |     |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                |  |
|        | 展活力<br>第5單元<br>挑戰體能<br>秀青春 |     |    | 3. 認識跆拳道之武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。<br>4. 第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。<br>5. 學習並增進捷泳的能力。<br>6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 | 的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。<br>1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-1: 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 |                | 趣。<br>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。<br><b>【安全教育】</b><br>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。<br><b>【品德教育】</b><br>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2: 重視群體規範與榮譽。 |
| 廿      | 第3                         | 第2章 | 1  | <b>【第1章健康家庭加加油】</b>  | <b>【第1章健康家庭加加油】</b>   | <b>【第1章健康家庭加加油】</b>   | <b>【第1章健康】</b> | <b>【第1章健康】</b>   |

## 課程架構脈絡

| 教學期程                  | 單元與活動名稱             |                 | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|-----------------------|---------------------|-----------------|----|--|---|---|--|---|
|                       |                     |                 |    |  | 學習表現  | 學習內容  |  |   |
| 6/26-6/30<br>【第三次評量週】 | 單元<br>人際<br>健康<br>家 | 人際關係<br>停看<br>聽 |    | <p>1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p> <p>【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。</p> | <p><b>油】</b></p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技</p> | <p><b>油】</b></p> <p>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p><b>家庭加加油】</b></p> <p>1. 情意評量<br/>【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> | <p><b>家庭加加油】</b></p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【第 2 章人際關係停看聽】</p> |

| 課程架構脈絡                     |                            |             |    |  |  |   |   |  |
|----------------------------|----------------------------|-------------|----|--|--|---|---|--|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱                    |             | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵   |
|                            |                            |             |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                            |                            |             |    |  | 能，解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。   |   |   |  |
| 廿<br>6/26-6/30<br>【第三次評量週】 | 第 6<br>單元<br>球藝<br>大會<br>串 | 複習第<br>6 單元 | 2  | 1. 學習籃球投籃。<br>2. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。<br>3. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。<br>4. 學習足球停球、踢空中球技術。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。<br>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3:覺察自 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |   |      |  |              |
|--------|---------|--|----|--|---|------|--|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式)                           | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |  | 學習表現  | 學習內容 |  |              |
|        |         |  |    | <p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運</p> | <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> |      | <p>己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> |              |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    |      | 動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第一學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

| 教材版本 | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 八年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節, 本學期共( 63 )節 |
|------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範, 以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。</li> <li>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約, 以及學習情感結束的原則與因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段, 了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展潛藏的危機, 學習自保。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</li> <li>9. 認識食物中毒的種類、發生原因, 以及預防方法。</li> <li>10. 學習如何正確飲食, 為自己的飲食安全把關。</li> <li>11. 建立分辨毒害的能力。</li> <li>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</li> <li>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧, 培養個人的拒毒能力。</li> <li>14. 運用課程內容, 展現個人宣示反毒理念之能力。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>4. 學會排球托球技巧, 並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</li> <li>5. 透過學習感受桌球運動的樂趣, 提升並增強技能與體適能。</li> <li>6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作, 並充分實踐運用。</li> <li>7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理, 並能反思和發展學習策略, 以改善動作技能。</li> <li>8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧, 並能藉由反思和觀察, 改善動作技能。</li> </ol> |                 |     |      |                       |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。</p> <p>10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。</p> <p>11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。</p>  |
| <p>該學習階段<br/>領域核心素養</p> | <p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> |

課程架構脈絡

| 教學期程          | 單元與活動名稱             |                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|---------------|---------------------|--------------------|----|--|--|--|-------------------------------|---|
|               |                     |                    |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                               |   |
| 一<br>8/30-9/2 | 第1單元<br>歌詠青春<br>合奏曲 | 第1章<br>飛揚青春<br>擁抱愛 | 1  | 1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。 | <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣</p> |

| 課程架構脈絡        |                            |                                  |    |   |  |   |   |  |
|---------------|----------------------------|----------------------------------|----|---|--|---|---|--|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                    |                                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵   |
|               |                            |                                  |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
| 一<br>8/30-9/2 | 第 4<br>單元<br>體能<br>挑戰<br>趣 | 第 1 章<br>大力水<br>手—肌<br>力與肌<br>耐力 | 2  | 1. 了解增進肌肉適能的益處。<br>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。<br>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。<br>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。<br>5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 態，運用資源解決問題。<br>【人權教育】<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |

| 課程架構脈絡       |                     |                    |    |   |  |  |                    |   |
|--------------|---------------------|--------------------|----|---|--|--|--------------------|---|
| 教學期程         | 單元與活動名稱             |                    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |
|              |                     |                    |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                    |   |
|              |                     |                    |    |   | 能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。   |  |                    |   |
| 二<br>9/5-9/9 | 第1單元<br>歌詠青春<br>合奏曲 | 第1章<br>飛揚青春<br>擁抱愛 | 1  | 1. 因應不同的事件情境, 學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能, 提出合適且能維護身體自主權的行動方案。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J4:認識身體自主權相關議題, 維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態, 運用資源 |

| 課程架構脈絡       |                            |                     |    |   |   |  |   |   |
|--------------|----------------------------|---------------------|----|---|---|--|---|---|
| 教學期程         | 單元與活動名稱                    |                     | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵  |
|              |                            |                     |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |   |
|              |                            |                     |    |   |   |  |   | 解決問題。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |
| 二<br>9/5-9/9 | 第 4<br>單元<br>體能<br>挑戰<br>趣 | 第 2 章<br>躍如脫<br>兔一跳 | 2  | 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。<br>2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。<br>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>4. 養成積極參與的態度。<br>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1: 運用運動技術 | Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。          |

| 課程架構脈絡         |                     |                    |    |  |   |   |                    |  |
|----------------|---------------------|--------------------|----|--|---|---|--------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱             |                    | 節數 | 學習目標                                       | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                     |                    |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                |                     |                    |    |  | 的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |   |                    |  |
| 三<br>9/12-9/16 | 第1單元<br>歌詠青春<br>合奏曲 | 第1章<br>飛揚青春<br>擁抱愛 | 1  | 1. 公開維護自己與他人的身體自主權,並尋求資源保障個人權益,以及處理性別歧視問題。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務,擬   | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5:身體自主權維 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J4:認識身體自主權相關 |

| 課程架構脈絡         |                       |                     |    |   |   |   |   |  |
|----------------|-----------------------|---------------------|----|---|---|---|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱               |                     | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                       |                     |    |   | 學習表現  | 學習內容  |   |  |
|                |                       |                     |    |   | 定健康行動策略。  | 護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 |   | 議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br>【人權教育】<br>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |
| 三<br>9/12-9/16 | 第 4<br>單元<br>體能<br>挑戰 | 第 2 章<br>躍如脫<br>兔一跳 | 2  | 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。<br>2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。<br>3. 養成練習時集中注 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3: 覺察自己的能力與興  |

| 課程架構脈絡 |         |       |    |  |  |                       |                |  |
|--------|---------|-------|----|--|--|-----------------------|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |       | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                       | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵                                     |
|        |         |       |    |  | 學習表現   | 學習內容                  |                |  |
|        | 趣       |       |    | 意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>4. 養成積極參與的態度。<br>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。<br>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。<br>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。 | Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 |                | 趣。<br>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 |
| 四      | 第 1     | 第 2 章 | 1  | 1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒                                    | 1b-IV-4: 提出健康自主  | Db-IV-5: 身體自主權維       | 1. 口頭評量        | 【性別平等教   |

| 課程架構脈絡         |                            |                            |    |  |  |  |   |  |
|----------------|----------------------------|----------------------------|----|--|--|--|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                    |                            | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵                                   |
|                |                            |                            |    |  | 學習表現   | 學習內容   |   |  |
| 9/19-9/23      | 單元<br>歌詠<br>青春<br>合奏<br>曲  | 青春愛<br>的練習<br>曲            |    | 體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。<br>2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。<br>3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 | 管理的行動策略。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。     | 護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。                           | 2. 紙筆評量                                 | 【育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |
| 四<br>9/19-9/23 | 第 4<br>單元<br>體能<br>挑戰<br>趣 | 第 3 章<br>翻山越<br>嶺—山<br>野活動 | 2  | 1. 了解台灣山林開放政策。<br>2. 認識登山活動的分類。<br>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。<br>4. 學會山野活動的裝備準備原則。   | 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【環境教育】<br>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。   |

| 課程架構脈絡         |                               |                              |    |   |  |   |                    |  |
|----------------|-------------------------------|------------------------------|----|---|--|---|--------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                       |                              | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                               |                              |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                    |  |
|                |                               |                              |    |   | 3d-IV-3:應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。                           |   |                    |  |
| 五<br>9/26-9/30 | 第 1 單元<br>歌詠<br>青春<br>合奏<br>曲 | 第 2 章<br>青春<br>愛的<br>練習<br>曲 | 1  | 1. 認識好感的來源, 辨識表達好感的合宜方式, 並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。<br>2. 認識感情發展的進程與維持的方法, 並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。<br>3. 了解被拒絕或分手時, 應具備的態度與觀點, 並且能透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。 | 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。<br>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通, 具備與他人平等互動的能力。 |

| 課程架構脈絡         |                           |                          |    |  |  |   |   |   |
|----------------|---------------------------|--------------------------|----|--|--|---|---|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                   |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                           |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |   |
| 五<br>9/26-9/30 | 第4<br>單元<br>體能<br>挑戰<br>趣 | 第3章<br>翻山越<br>嶺—山<br>野活動 | 2  | 1. 知道山難發生的原因並了解預防方法。<br>2. 學會發生緊急事故時的通報方法。<br>3. 能擬定並實踐登山計畫。 | 1c-IV-2: 評估運動風險, 維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 | Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | <b>【環境教育】</b><br>環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險, 學習適當預防與避難行為。 |
| 六              | 第1                        | 第2章                      | 1  | 1. 認識感情發展的進程與維持的方法, 並  | 1b-IV-4: 提出健康自主  | Db-IV-5: 身體自主權維   | 1. 口頭評量                                 | <b>【性別平等教</b>   |

| 課程架構脈絡                     |                            |                          |    |  |  |  |  |   |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|----|--|--|--|--|---|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|                            |                            |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容   |  |   |
| 10/3-10/7<br>【第一次評量週】      | 單元<br>歌詠<br>青春<br>合奏<br>曲  | 青春愛<br>的練習<br>曲          |    | <p>評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。</p> <p>3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。</p> | <p>管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>  | <p>護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> | 2. 紙筆評量  | <p>【育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>                      |
| 六<br>10/3-10/7<br>【第一次評量週】 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰 | 第 1 章<br>排列組<br>合—排<br>球 | 2  | <p>1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>2. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p>   | <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全</p> | Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                    | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |

| 課程架構脈絡               |                                 |                        |    |                              |  |   |                    |  |
|----------------------|---------------------------------|------------------------|----|------------------------------|--|---|--------------------|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                         |                        | 節數 | 學習目標                         | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                       |
|                      |                                 |                        |    |                              | 學習表現   | 學習內容  |                    |  |
|                      |                                 |                        |    |                              | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |   |                    |  |
| 七<br>10/11-10/<br>15 | 第1<br>單元<br>歌詠<br>青春<br>合奏<br>曲 | 第3章<br>青春變<br>奏曲<br>週】 | 1  | 1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。 | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技                        | Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 |

| 課程架構脈絡               |                            |                          |    |   |   |                            |   |  |
|----------------------|----------------------------|--------------------------|----|---|---|----------------------------|---|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                            | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵   |
|                      |                            |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容                       |   |  |
|                      |                            |                          |    |   | 能，解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  |                            |   |  |
| 七<br>10/11-10/<br>15 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰 | 第 1 章<br>排列組<br>合一排<br>球 | 2  | 1. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。<br>2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。<br>3. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | <b>【人權教育】</b><br>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡               |                                  |                          |    |   |   |   |   |   |
|----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|---|---|---|---|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵                                |
|                      |                                  |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容  |   |   |
|                      |                                  |                          |    |   | 能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  |   |   |   |
| 八<br>10/17-10/<br>21 | 第 1<br>單元<br>歌詠<br>青春<br>合奏<br>曲 | 第 3 章<br>青春變<br>奏曲       | 1  | 1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。<br>2. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。 | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求和生活技能。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【性別平等教育】<br>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 |
| 八<br>10/17-10/<br>21 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰       | 第 2 章<br>彈跳之<br>間—桌<br>球 | 2  | 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。  | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運   | Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                        | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 |   |

| 課程架構脈絡               |                                 |                        |    |   |   |   |                    |  |
|----------------------|---------------------------------|------------------------|----|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                         |                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                             |
|                      |                                 |                        |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                      |                                 |                        |    | 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。<br>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 | 動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |   |                    |  |
| 九<br>10/24-10/<br>28 | 第2<br>單元<br>健康<br>飲食<br>生活<br>家 | 第1章<br>飲食源<br>頭探索<br>趣 | 1  | 1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。  | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。   | Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |

| 課程架構脈絡               |                            |                          |    |  |  |                            |   |              |
|----------------------|----------------------------|--------------------------|----|--|--|----------------------------|---|--------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                            | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵 |
|                      |                            |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容                       |   |              |
|                      |                            |                          |    |  | 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  |                            |   |              |
| 九<br>10/24-10/<br>28 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰 | 第 3 章<br>羽眾不<br>同一羽<br>球 | 2  | 1. 能了解羽球正手切球、正 / 反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正 / 反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1:發展適合個人 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 |              |

| 課程架構脈絡              |                                  |                          |    |  |  |   |   |                                    |
|---------------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|--|---|---|------------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵                       |
|                     |                                  |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |                                    |
|                     |                                  |                          |    |  | 之專項運動技能。   |   |   |                                    |
| 十<br>10/31-11/<br>4 | 第 2<br>單元<br>健康<br>飲食<br>生活<br>家 | 第 1 章<br>飲食源<br>頭探索<br>趣 | 1  | 1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。  | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【家庭教育】<br>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十<br>10/31-11/<br>4 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰       | 第 3 章<br>羽眾不<br>同一羽<br>球 | 2  | 1. 能了解羽球正手切球、正 / 反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正 / 反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>3. 能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 |                                    |

| 課程架構脈絡               |                   |                  |    |  |  |  |                               |                                   |
|----------------------|-------------------|------------------|----|--|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標                                   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                      |                   |                  |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                               |                                   |
|                      |                   |                  |    | 決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。          | 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。                    |  |                               |                                   |
| 十一<br>11/7-11/1<br>1 | 第 2 單元<br>健康飲食生活家 | 第 1 章<br>飲食源頭探索趣 | 1  | 1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。      | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量            | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十一<br>11/7-11/1<br>1 | 第 5 單元<br>團體      | 第 4 章<br>合作無間一籃  | 2  | 1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風  | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【人權教育】<br>人 J3:探索各種利益可能發          |

| 課程架構脈絡 |             |   |    |   |  |               |                |   |
|--------|-------------|---|----|---|--|---------------|----------------|---|
| 教學期程   | 單元與活動名稱     |   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |               | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵                                |
|        |             |   |    |   | 學習表現   | 學習內容          |                |   |
|        | 攻<br>防<br>戰 | 球 |    | 善動作技能。<br>2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 | 險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | 類運動動作組合及團隊戰術。 | 4. 學習單         | 生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡                |                            |                        |    |   |   |                                   |                    |                                   |
|-----------------------|----------------------------|------------------------|----|---|---|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                    |                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                                   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                       |                            |                        |    |   | 學習表現  | 學習內容                              |                    |                                   |
|                       |                            |                        |    |   | 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |                                   |                    |                                   |
| 十二<br>11/14-11/<br>18 | 第2<br>單元<br>健康<br>飲食<br>生活 | 第2章<br>安全衛<br>生飲食<br>樂 | 1  | 1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性,並知曉不符合安全衛生的飲食,容易引起食物中毒。<br>2. 能說明食物中毒的 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。  | Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |

| 課程架構脈絡                |                            |                          |    |  |  |  |   |  |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------|----|--|--|--|---|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                            |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容   |   |  |
|                       | 家                          |                          |    | 預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。  | 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。   |  |   |  |
| 十二<br>11/14-11/<br>18 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰 | 第 4 章<br>合作無<br>間—籃<br>球 | 2  | 1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。<br>3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | <b>【人權教育】</b><br>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    |      | 的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活 |      |                |              |

| 課程架構脈絡                                |                                  |                           |    |   |   |                                   |   |   |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----|---|---|-----------------------------------|---|---|
| 教學期程                                  | 單元與活動名稱                          |                           | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                                   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵  |
|                                       |                                  |                           |    |   | 學習表現  | 學習內容                              |   |   |
|                                       |                                  |                           |    |   | 動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。   |                                   |   |   |
| 十三<br>11/21-11/<br>25<br>【第二次評<br>量週】 | 第 2<br>單元<br>健康<br>飲食<br>生活<br>家 | 第 2 章<br>安全衛<br>生飲食<br>樂  | 1  | 1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。<br>2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                          | Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。                   |
| 十三<br>11/21-11/<br>25<br>【第二次評<br>量週】 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰       | 第 5 章<br>攻占堡<br>壘—棒<br>壘球 | 2  | 1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。<br>2. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身   | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮 | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。      | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    | 安全。  | 節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3:執行提升體適 |      |                |              |

| 課程架構脈絡               |                                  |                           |    |   |  |  |   |   |
|----------------------|----------------------------------|---------------------------|----|---|--|--|---|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                          |                           | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵  |
|                      |                                  |                           |    |   | 學習表現   | 學習內容   |   |   |
|                      |                                  |                           |    |   | 能的身體活動。  |  |   |   |
| 十四<br>11/28-12/<br>2 | 第 2<br>單元<br>健康<br>飲食<br>生活<br>家 | 第 3 章<br>食品安<br>全行動<br>派  | 1  | 1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。                                   | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【家庭教育】<br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。                   |
| 十四<br>11/28-12/<br>2 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰       | 第 5 章<br>攻占堡<br>壘一棒<br>壘球 | 2  | 1. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。<br>2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。   | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                           | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【性別平等教育】<br>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| 課程架構脈絡 |         |     |    |             |   |                |                |              |
|--------|---------|-----|----|-------------|---|----------------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |     | 節數 | 學習目標        | 學習重點  |                | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |     |    |             | 學習表現  | 學習內容           |                |              |
|        |         |     |    |             | 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |                |                |              |
| 十五     | 第2      | 第3章 | 1  | 1. 能了解倡議生活技 | 1b-IV-3:因應生活情境  | Eb-IV-2:健康消費行動 | 1. 口頭評量        | 【家庭教育】       |

| 課程架構脈絡          |                            |                          |    |  |  |  |  |                         |
|-----------------|----------------------------|--------------------------|----|--|--|--|--|-------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                               | 融入議題<br>實質內涵            |
|                 |                            |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容   |  |                         |
| 12/5-12/9       | 單元<br>健康<br>飲食<br>生活<br>家  | 食品安<br>全行動<br>派          |    | 能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。   | 的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。   | 方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。             | 2. 紙筆評量<br>3. 上台發表<br>(每人帶一食品包裝，說明成分中的食品添加物) | 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十五<br>12/5-12/9 | 第 5<br>單元<br>團體<br>攻防<br>戰 | 第 6 章<br>頂上功<br>夫—足<br>球 | 2  | 1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。<br>2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。<br>3. 了解與運用比賽戰術的概念。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單      |                         |

| 課程架構脈絡                |                                  |                          |    |   |   |  |                    |   |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|---|---|--|--------------------|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                                  |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容   |                    |   |
|                       |                                  |                          |    |   | 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 |  |                    |   |
| 十六<br>12/12-12/<br>16 | 第 3<br>單元<br>無毒<br>青春<br>健康<br>行 | 第 1 章<br>致命的<br>迷幻世<br>界 | 1  | 1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容,並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢,建立個人分辨毒害能力。<br>2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊,並建立拒絕毒品之人生態度。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。         | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【品德教育】<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。<br>【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |
| 十六                    | 第 5                              | 第 6 章                    | 2  | 1. 了解與運用比賽戰   | 1c-IV-1:了解各項運動  | Ab-IV-1:體適能促進策   | 1. 課堂觀察            |   |

| 課程架構脈絡      |                     |                 |    |   |   |  |                              |              |
|-------------|---------------------|-----------------|----|---|---|--|------------------------------|--------------|
| 教學期程        | 單元與活動名稱             |                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)               | 融入議題<br>實質內涵 |
|             |                     |                 |    |   | 學習表現  | 學習內容                                   |                              |              |
| 12/12-12/16 | 單元<br>團體<br>攻防<br>戰 | 頂上功<br>夫—足<br>球 |    | 術的概念。<br>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。 | 基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計 | 略與活動方法。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 |              |

| 課程架構脈絡                |                                  |                          |    |   |  |  |   |   |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|---|--|--|---|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                                  |                          |    |   | 學習表現   | 學習內容   |   |   |
|                       |                                  |                          |    |   | 畫。   |  |   |   |
| 十七<br>12/19-12/<br>23 | 第 3<br>單元<br>無毒<br>青春<br>健康<br>行 | 第 1 章<br>致命的<br>迷幻世<br>界 | 1  | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。<br>2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。                                  | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。                      | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【品德教育】<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。<br>【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |
| 十七<br>12/19-12/<br>23 | 第 6<br>單元<br>現技<br>好身<br>手       | 第 1 章<br>超越障<br>礙一體<br>操 | 2  | 1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。<br>2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。<br>3. 學會兔跳 / 蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿 / 併腿騰躍之動作技巧。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ia-IV-2:器械體操動作組合。                 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【安全教育】<br>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。                           |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    |      | 節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |      |                |              |

| 課程架構脈絡                |                                  |                          |    |  |   |  |   |   |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|---|--|---|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                                  |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容   |   |   |
|                       |                                  |                          |    |  | 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。   |  |   |   |
| 十八<br>12/26-12/<br>30 | 第 3<br>單元<br>無毒<br>青春<br>健康<br>行 | 第 1 章<br>致命的<br>迷幻世<br>界 | 1  | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧,培養個人的拒毒能力。<br>2. 能運用課程所學的資訊,並展現個人宣示反毒理念之能力。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【品德教育】<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。<br>【法治教育】<br>法 J3:認識法律之意義與制定。 |
| 十八<br>12/26-12/<br>30 | 第 6<br>單元<br>現技<br>好身<br>手       | 第 1 章<br>超越障<br>礙一體<br>操 | 2  | 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法,且能夠把自己的想法轉達給他人。<br>2. 積極參與體操運動,能夠支持夥伴的     | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3:了解身體發展   | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ia-IV-2:器械體操動作組合。                 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | 【安全教育】<br>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。                           |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|---|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |   | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    | 學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。<br>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧,展現個人 |      |                |              |

| 課程架構脈絡        |                                  |                          |    |  |  |   |                    |                               |
|---------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|--|---|--------------------|-------------------------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                  |
|               |                                  |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                    |                               |
|               |                                  |                          |    |  | 運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 |   |                    |                               |
| 十九<br>1/2-1/6 | 第 3<br>單元<br>無毒<br>青春<br>健康<br>行 | 第 2 章<br>成為毒<br>害絕緣<br>體 | 1  | 1. 能了解新興毒品的變化趨勢,並且破解常見的毒品誘導手法。<br>2. 能熟悉反毒妙計,避免毒品危害危機,為自己建立健康生活型態。 | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-3:公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。                               | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |
| 十九            | 第 6                              | 第 1 章                    | 2  | 1. 發現自己動作技術  | 1c-IV-1:了解各項運動   | Ab-IV-1:體適能促進策  | 1. 課堂觀察            | 【安全教育】                        |

| 課程架構脈絡  |                     |                 |    |   |   |   |   |                            |
|---------|---------------------|-----------------|----|---|---|---|---|----------------------------|
| 教學期程    | 單元與活動名稱             |                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                              | 融入議題<br>實質內涵               |
|         |                     |                 |    |   | 學習表現  | 學習內容                                    |   |                            |
| 1/2-1/6 | 單元<br>現技<br>好身<br>手 | 超越障<br>礙—體<br>操 |    | <p>上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> | <p>略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p> | <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> | <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p> |

| 課程架構脈絡                   |                 |                |    |   |  |   |                    |                                      |
|--------------------------|-----------------|----------------|----|---|--|---|--------------------|--------------------------------------|
| 教學期程                     | 單元與活動名稱         |                | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                         |
|                          |                 |                |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                    |                                      |
|                          |                 |                |    |   | 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 |   |                    |                                      |
| 廿<br>1/9-1/13<br>(第三次評量) | 第3單元<br>無毒青春健康行 | 第2章<br>成為毒害絕緣體 | 1  | 1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。<br>2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。 | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  | Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |

| 課程架構脈絡                   |                            |                          |    |  |   |  |   |                                       |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|----|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 教學期程                     | 單元與活動名稱                    |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                          |
|                          |                            |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容   |   |                                       |
|                          |                            |                          |    |  | 4b-IV-3: 公開進行健康倡導, 展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。   |  |   |                                       |
| 廿<br>1/9-1/13<br>(第三次評量) | 第 6<br>單元<br>現技<br>好身<br>手 | 第 2 章<br>活靈活<br>現—扯<br>鈴 | 2  | <p>1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理, 並能反思和發展策略, 以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能, 並學習充分運用策略於活動中, 解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念, 與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣, 有計畫地提升體適能與運動技能。</p> <p>5. 能學習如何欣賞扯</p> | <p>1c-IV-2: 評估運動風險, 維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧, 展現個人運動潛能。</p> | <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 上台發表<br/>(體育課心得)</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> |

| 課程架構脈絡  |         |      |    |   |  |  |                    |  |
|---|---------|------|----|---|--|--|--------------------|--|
| 教學期程  | 單元與活動名稱 |      | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|   |         |      |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                    |  |
|   |         |      |    | 鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。   | 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                |  |                    |  |
| 廿一<br>1/16-1/20<br><br>1/19 結業式、<br>1/20 調整放假 | 複習全冊    | 複習全冊 | 1  | 1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章透過愛的練習曲課程，從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學 | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。<br>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |  |  |   |                |  |
|--------|---------|----|--|--|---|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                |  |
|        |         |    | <p>習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出當前在情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以真愛元素作結，提出維繫感情的四個面向讓學生參考。</p> <p>2. 本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p> <p>3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以本單元將引導你認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何</p> | <p>的重要性。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健</p> | <p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基</p> |                | <p>性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J2: 關懷國內人權議題，</p> |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |  |  |                |  |
|--------|---------|--|----|--|--|--|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |  |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                |  |
|        |         |  |    | 自我肯定的做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助自己從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的迷惑，經不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信、安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。 | 康技能。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀 | 礎的綠色生活型態。<br>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以 |                | 提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。<br>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。<br><b>【家庭教育】</b><br>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。<br><b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |  |      |  |              |
|--------|---------|--|----|---|--|------|--|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |   | 學習表現   | 學習內容 |  |              |
|        |         |  |    | <p>點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> | <p>及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> |      | <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> |              |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |      |   |                |              |
|--------|---------|--|----|------|------|---|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點 |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現 | 學習內容  |                |              |
|        |         |  |    |      |      | Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。<br>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。<br>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。<br>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。<br>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資 |                |              |

| 課程架構脈絡  |          |          |    |   |   |   |   |  |
|---|----------|----------|----|---|---|---|---|--|
| 教學期程  | 單元與活動名稱  |          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|   |          |          |    |   | 學習表現  | 學習內容  |   |  |
| 廿一<br>1/16-1/20<br><br>1/19 結業<br>式、<br>1/20 調整放<br>假 | 複習<br>全冊 | 複習全<br>冊 | 2  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解增進肌肉適能的益處。</li> <li>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</li> <li>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</li> <li>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>5. 了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。</li> <li>7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。</li> <li>8. 學會基礎攀岩活動技能。</li> <li>9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</li> <li>11. 學會排球高手托球與移動托球學習方</li> </ol> | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 | 源。<br>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。<br>Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。<br>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。<br>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> </ol> | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。<br><b>【環境教育】</b><br>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險,學習適當預防與避難行為。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |   |   |   |                |   |
|--------|---------|----|---|---|---|----------------|---|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵  |
|        |         |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                |   |
|        |         |    | <p>式。</p> <p>12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p> <p>13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>15. 能了解羽球正手切球、正 / 反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>16. 能做到正確且流暢之正手切球、正 / 反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> | <p>度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p> <p>Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p> |                | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p> |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |   |   |                |              |
|--------|---------|--|----|--|---|---|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                |              |
|        |         |  |    | <p>17. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> | <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2:各種社交舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。</p> |                |              |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |      |      |                |              |
|--------|---------|--|----|---|------|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點 |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |   | 學習表現 | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    | 22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。<br>23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。<br>24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。<br>25. 學會兔跳 / 蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿 / 併腿騰躍之動作技巧。<br>26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 |      |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

| 教材版本 | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 八年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節, 本學期共( 60 )節 |
|------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生命如何形成, 及孕婦生、心理的變化, 學習健康照護與尊重。</li> <li>2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰, 並學習解決方式。</li> <li>3. 了解「老」是人生歷程, 學習陪伴長者建立樂活的老年生活。</li> <li>4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。</li> <li>5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。</li> <li>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</li> <li>7. 學習包紮技巧及傷口照護, 正確使用適合的急救方法。</li> <li>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度, 亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</li> <li>2. 學習各種運動傷害預防及處理方法, 能在運動前辨識可能的風險, 作為個人運動傷害預防之道。</li> <li>3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。</li> <li>4. 了解蛙式的動作要領, 並能在課餘時間自我練習。</li> <li>5. 認識定向越野與其基本能力。</li> <li>6. 了解並學會拔河的动作要領。</li> <li>7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</li> <li>8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法, 以及動作要領。</li> <li>9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</li> <li>10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</li> <li>11. 了解合球的比賽方式、種類與規則, 以及合球得分的技術。</li> </ol> |                 |     |      |                       |

該學習階段  
領域核心素養

健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

## 課程架構脈絡

| 教學期程           | 單元與活動名稱                          |   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                                       | 融入議題<br>實質內涵  |
|----------------|----------------------------------|---|----|---|---|--|--|---|
|                |                                  |   |    |   | 學習表現  | 學習內容   |  |   |
| 一<br>2/13-2/17 | 第 1<br>單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路 | 第 1 章<br>美妙的<br>生命                          | 1  | 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。<br>2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。<br>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 認知評量  | 【人權教育】<br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。<br>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |
| 一<br>2/13-2/17 | 第 4<br>單元<br>健康<br>體能<br>樂生<br>活 | 第 1 章<br>身體軟<br>Q 力—<br>柔軟度<br>第 2 章<br>運動知 | 2  | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】<br>1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。<br>2. 認識身體各部位的靜態伸展動作與技  | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】<br>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情                     | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】<br>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】                           | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 學習活動單 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】<br>無<br>【第 2 章運動知識家—運動                             |

| 課程架構脈絡 |         |                   |    |   |  |                       |  |                                     |
|--------|---------|-------------------|----|---|--|-----------------------|--|-------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                       | 表現任務<br>(評量方式)                                       | 融入議題<br>實質內涵                        |
|        |         |                   |    |   | 學習表現   | 學習內容                  |  |                                     |
|        |         | 識家－<br>運動傷<br>害防護 |    | 巧，並能正確的操作伸展動作。<br>3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。<br>4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。<br>【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】<br>5. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。<br>6. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。<br>7. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。<br>8. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 | 境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。<br>【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】<br>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 | 【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】<br>4. 課堂觀察<br>5. 口語問答<br>6. 技能實作 | 【傷害防護】<br>【安全教育】<br>安 J1:理解安全教育的意義。 |
| 二      | 第 1     | 第 1 章             | 1  | 1. 了解受孕原理及懷   | 1a-IV-3:評估內在與外   | Aa-IV-2:人生各階段的        | 1. 認知評量  | 【人權教育】                              |

| 課程架構脈絡         |                                  |                                   |    |   |  |  |                               |   |
|----------------|----------------------------------|-----------------------------------|----|---|--|--|-------------------------------|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                          |                                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                                  |                                   |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                               |   |
| 2/20-2/24      | 單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路        | 美妙的<br>生命                         |    | 孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。<br>2. 嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。<br>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。               | 在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。        | 身心發展任務與個別差異。<br>Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 |                               | 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。<br>人 J9: 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |
| 二<br>2/20-2/24 | 第 4<br>單元<br>健康<br>體能<br>樂生<br>活 | 第 2 章<br>運動知<br>識家—<br>運動傷<br>害防護 | 2  | 1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。<br>2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。<br>3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。<br>4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | <b>【安全教育】</b><br>安 J1: 理解安全教育的意義。                             |

| 課程架構脈絡         |                   |                     |    |  |   |  |   |  |
|----------------|-------------------|---------------------|----|--|---|--|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱           |                     | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                   |                     |    |  | 學習表現  | 學習內容   |   |  |
| 三<br>2/26-3/03 | 第 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 2 章<br>生命的軌跡      | 1  | 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。<br>2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。<br>3. 尊重每個人不同的發展差異。<br>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。                     | 技能評量                                      | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 三<br>2/26-3/03 | 第 4 單元<br>健康體能樂生活 | 第 3 章<br>化險為夷護身法—柔道 | 2  | 1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。<br>2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。<br>3. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。<br>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>5. 培養尊重他人及互助合作的精神。     | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群                  | Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | <b>【品德教育】</b><br>品 J2:重視群體規範與榮譽。   |

| 課程架構脈絡         |                   |                 |    |  |  |   |                          |   |
|----------------|-------------------|-----------------|----|--|--|---|--------------------------|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱           |                 | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)           | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                   |                 |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                          |   |
|                |                   |                 |    |  | 的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。   |   |                          |   |
| 四<br>3/06-3/10 | 第 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 2 章<br>生命的軌跡  | 1  | 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。<br>2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。<br>3. 尊重每個人不同的發展差異。<br>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 | 1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 | Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。                 | 技能評量                     | <b>【生命教育】</b><br>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 四<br>3/06-3/10 | 第 4 單元<br>健康      | 第 3 章<br>化險為夷護身 | 2  | <b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b><br>1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。  | <b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b><br>1c-IV-1: 了解各項運動  | <b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b><br>Bd-IV-2: 技擊綜合動作 | <b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b> | <b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b>  |

| 課程架構脈絡 |   |                                      |    |   |  |   |   |  |
|--------|---|--------------------------------------|----|---|--|---|---|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱                                     |                                      | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |   |                                      |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|        | 體能<br>樂生<br>活<br>第 5<br>單元<br>熱血<br>向前<br>行 | 法一柔<br>道<br>第 1 章<br>水中蛙<br>游—游<br>泳 |    | <p>2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。</p> <p>3. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>6. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>7. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。</p> <p>8. 認識蛙式競賽規則。</p> <p>9. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> | <p>基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> | <p>與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p> <p>8. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>無</p> |

| 課程架構脈絡         |                                  |                    |    |   |  |  |                    |   |
|----------------|----------------------------------|--------------------|----|---|--|--|--------------------|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                          |                    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                                  |                    |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                    |   |
|                |                                  |                    |    |   | 1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。   |  |                    |   |
| 五<br>3/13-3/17 | 第 1<br>單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路 | 第 3 章<br>伴生命<br>共老 | 1  | 1. 理解死亡是生命的過程及意義,並了解調適失落的方法。<br>2. 透過理解老化的意涵,同理老化為常態的生命歷程,並協助提升老年人的能力和效能感。<br>3. 分析影響老化健康狀態的因素。<br>4. 體會健康老化對生命品質的重要性,並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。 | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促 | Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J3:反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。 |

| 課程架構脈絡                     |                   |                  |    |  |   |   |   |  |
|----------------------------|-------------------|------------------|----|--|---|---|---|--|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|                            |                   |                  |    |  | 學習表現  | 學習內容  |   |  |
|                            |                   |                  |    |  | 進健康及減少健康風險的行為。  |   |   |  |
| 五<br>3/13-3/17             | 第 5 單元<br>熱血向前行   | 第 1 章<br>水中蛙游—游泳 | 2  | 1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。<br>2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。<br>3. 認識蛙式競賽規則。<br>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 |  |
| 六<br>3/20-3/24<br>【第一次評量週】 | 第 1 單元<br>永續經營健康路 | 第 3 章<br>伴生命共老   | 1  | 1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。<br>2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。   | 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。  | Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。      | 1. 認知評量<br>2. 技能評量                        | 【生命教育】<br>生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 |

| 課程架構脈絡                     |                 |   |    |  |  |   |  |   |
|----------------------------|-----------------|---|----|--|--|---|--|---|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱         |   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|                            |                 |   |    |  | 學習表現   | 學習內容  |  |   |
|                            |                 |   |    | 3. 分析影響老化健康狀態的因素。<br>4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。  | 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。  |   |  |   |
| 六<br>3/20-3/24<br>【第一次評量週】 | 第 5 單元<br>熱血向前行 | 第 1 章<br>水中蛙游—游泳<br>第 2 章<br>智者的運動一定向越野 | 2  | <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。</p> <p>3. 認識蛙式競賽規則。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>5. 能了解定向越野運動的由來、國際組</p> | <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活</p> | <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p> | <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>無</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2: 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J3: 理解知</p> |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |   |      |                |  |
|--------|---------|--|----|--|---|------|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |  |    |  | 學習表現  | 學習內容 |                |  |
|        |         |  |    | 織、國內的發展狀況及其運動的特性。<br>6. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。<br>7. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。<br>8. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。<br>9. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。 | 動。<br><b>【第 2 章智者的運動—定向越野】</b><br>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |      |                | 識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。<br>戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。<br><b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。 |

| 課程架構脈絡         |                      |                                |    |   |  |   |                               |  |
|----------------|----------------------|--------------------------------|----|---|--|---|-------------------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱              |                                | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                      |                                |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                               |  |
| 七<br>3/27-3/31 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 1 章<br>健康人生，少<br>「糖」<br>少「癌」 | 1  | 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。<br>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。<br>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。              | Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量            | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。          |
| 七<br>3/27-3/31 | 第 5 單元<br>熱血向前<br>行  | 第 2 章<br>智者的<br>運動一定<br>向越野    | 2  | 1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。<br>2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。<br>3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。<br>4. 能熟悉定向越野運    | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-3:應用思考與分 | Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。<br>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。                        | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【戶外教育】<br>戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。<br>戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得 |

| 課程架構脈絡         |                         |                                |    |  |   |   |                    |  |
|----------------|-------------------------|--------------------------------|----|--|---|---|--------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                 |                                | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                         |                                |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                |                         |                                |    | 動的基本技術、體能要素及心理能力。<br>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。  | 析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。           |   |                    | 心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。<br>戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。<br><b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。 |
| 八<br>4/03-4/07 | 第 2<br>單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 1 章<br>健康人生，少<br>「糖」<br>少「癌」 | 1  | 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。<br>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係   |

| 課程架構脈絡         |                            |   |    |  |  |   |   |  |
|----------------|----------------------------|---|----|--|--|---|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                    |   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                            |   |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                |                            |   |    | 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。  | 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  |   |   | 等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。   |
| 八<br>4/03-4/07 | 第 5<br>單元<br>熱血<br>向前<br>行 | 第 2 章<br>智者的<br>運動一<br>定向越<br>野<br>第 3 章<br>力拔山<br>河—拔<br>河 | 2  | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p> <p>3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p> <p>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</p> | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p> | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2: 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J3: 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>戶 J5: 在團隊</p> |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |   |      |                |  |
|--------|---------|--|----|--|---|------|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |  |    |  | 學習表現  | 學習內容 |                |  |
|        |         |  |    | 6. 認識八人制拔河運動的發展與文化。<br>7. 了解團體運動的特質與精神。<br>8. 了解拔河運動的安全注意事項。<br>9. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。<br>10. 能與同學合作做出起步、進攻動作。<br>11. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。 | 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br><b>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</b><br>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發 |      |                | 活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。<br><b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。<br><b>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</b><br>無 |

| 課程架構脈絡         |                         |                                 |    |   |  |   |                    |  |
|----------------|-------------------------|---------------------------------|----|---|--|---|--------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                 |                                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                         |                                 |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                    |  |
|                |                         |                                 |    |   | 展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。           |   |                    |  |
| 九<br>4/10-4/14 | 第 2<br>單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 1 章<br>健康人生, 少<br>「糖」<br>少「癌」 | 1  | 1. 認識慢性病, 了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素, 評估慢性病對生活品質的影響。<br>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病, 了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生, 並學習預防方法。<br>3. 了解保持良好生活習慣的重要性, 並運用生活技能, 改善不健康的生活習慣。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正, 持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋求解決之道。 |
| 九              | 第 5<br>單元               | 第 3 章<br>力拔山                    | 2  | 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。   | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。   | Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 |  |

| 課程架構脈絡    |               |                 |    |   |   |      |                |              |
|-----------|---------------|-----------------|----|---|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程      | 單元與活動名稱       |                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|           |               |                 |    |   | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
| 4/10-4/14 | 熱血<br>向前<br>行 | 河一八<br>人制拔<br>河 |    | 2. 了解團體運動的特質與精神。<br>3. 了解拔河運動的安全注意事項。<br>4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。<br>5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。<br>6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。 | 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問 |      | 3. 技能實作        |              |

| 課程架構脈絡         |                      |  |    |   |   |  |   |   |
|----------------|----------------------|--|----|---|---|--|---|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱              |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                      |  |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |   |
|                |                      |  |    |   | 題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。  |  |   |   |
| 十<br>4/17-4/21 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 2 章<br>小心謹<br>「腎」<br>，「慢」<br>不經<br>「心」 | 1  | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。<br>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。<br>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量                        | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 十<br>4/17-4/21 | 第 6 單元<br>球賽<br>對決   | 第 1 章<br>棒壘一<br>家親一<br>棒壘球               | 2  | 1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。<br>2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或  | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運                                  | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                       | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>【性別平等教育】<br>性 J7:解析各種媒體所傳遞             |

| 課程架構脈絡          |                             |  |    |   |   |  |                    |  |
|-----------------|-----------------------------|--|----|---|---|--|--------------------|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                     |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                 |                             |  |    |   | 學習表現  | 學習內容   |                    |  |
|                 |                             |  |    | 全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。<br>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。<br>4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。 | 動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 |  |                    | 的性別迷思、偏見與歧視。   |
| 十一<br>4/24-4/28 | 第 2<br>單元<br>慢性<br>病的<br>世界 | 第 2 章<br>小心謹<br>「腎」<br>，「慢」<br>不經<br>「心」 | 1  | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方<br>法。<br>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的                                     | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修  | Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛 |

| 課程架構脈絡          |                       |                            |    |  |   |                              |   |   |
|-----------------|-----------------------|----------------------------|----|--|---|------------------------------|---|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                            | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                              | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                       |                            |    |  | 學習表現  | 學習內容                         |   |   |
|                 |                       |                            |    | 生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。<br>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。   | 正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。   |                              |   | 樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。  |
| 十一<br>4/24-4/28 | 第 6<br>單元<br>球賽<br>對決 | 第 1 章<br>棒壘一<br>家親一<br>棒壘球 | 2  | 1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。<br>2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。<br>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。<br>4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>【性別平等教育】<br>性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 |

| 課程架構脈絡          |                      |  |    |   |   |  |                               |  |
|-----------------|----------------------|--|----|---|---|--|-------------------------------|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱              |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                 |                      |  |    |   | 學習表現  | 學習內容   |                               |  |
|                 |                      |  |    | 神，並精進、挑戰個人極限。   | 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。  |  |                               |  |
| 十二<br>5/01-5/05 | 第 2 單元<br>慢性病的<br>世界 | 第 2 章<br>小心謹<br>「腎」<br>，「慢」<br>不經<br>「心」 | 1  | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。<br>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。<br>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量            | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 十二<br>5/01-5/05 | 第 6 單元<br>球賽<br>對決   | 第 2 章<br>排敵禦<br>攻—排<br>球                 | 2  | 1. 了解排球的攻擊基本技術。<br>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。  | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。  | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                       | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 |  |

| 課程架構脈絡                      |                             |                                |    |  |   |                          |                    |  |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----|--|---|--------------------------|--------------------|--|
| 教學期程                        | 單元與活動名稱                     |                                | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                          | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                             |                             |                                |    |  | 學習表現  | 學習內容                     |                    |  |
|                             |                             |                                |    | 3. 增加運動欣賞的能力。  | 2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。              |                          |                    |  |
| 十三<br>5/08-5/12<br>【第二次評量週】 | 第 2<br>單元<br>慢性<br>病的<br>世界 | 第 3 章<br>「慢<br>慢」長<br>路不孤<br>單 | 1  | 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態, 給予適當的心理支持。<br>2. 採用精確的健康資訊, 支持陪伴罹病親友。 | 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-4: 因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。<br>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象, 探索人生的目的、價值與意義。<br>生 J7: 面對並超越人生的各種挫折與苦難, 探討促進全人健康與幸福的方法。 |

| 課程架構脈絡                      |                |                                       |    |   |   |  |   |  |
|-----------------------------|----------------|---------------------------------------|----|---|---|--|---|--|
| 教學期程                        | 單元與活動名稱        |                                       | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                             |                |                                       |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |  |
| 十三<br>5/08-5/12<br>【第二次評量週】 | 第 6 單元<br>球賽對決 | 第 2 章<br>排敵禦攻—排球<br>第 3 章<br>羽出驚人—羽毛球 | 2  | <p>【第 2 章排敵禦功—排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解排球的攻擊基本技術。</li> <li>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</li> <li>3. 增加運動欣賞的能力。</li> </ol> <p>【第 3 章羽出驚人—羽毛球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</li> <li>5. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</li> <li>6. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊</li> </ol> | <p>【第 2 章排敵禦功—排球】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>【第 3 章羽出驚人—羽毛球】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> | <p>【第 2 章排敵禦功—排球】</p> <p>Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>【第 3 章羽出驚人—羽毛球】</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>【第 2 章排敵禦功—排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> </ol> <p>【第 3 章羽出驚人—羽毛球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 課堂觀察</li> <li>5. 口語問答</li> <li>6. 技能實作</li> <li>7. 分組討論</li> <li>8. 學習活動單</li> </ol> | <p>【第 2 章排敵禦功—排球】</p> <p>無</p> <p>【第 3 章羽出驚人—羽毛球】</p> <p>無</p> |

| 課程架構脈絡          |                             |                                |    |  |   |                         |                    |   |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------------|----|--|---|-------------------------|--------------------|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                     |                                | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                         | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                             |                                |    |  | 學習表現  | 學習內容                    |                    |   |
|                 |                             |                                |    | 精神，促進人際互動關係。   | 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 |                         |                    |   |
| 十四<br>5/15-5/19 | 第 2<br>單元<br>慢性<br>病的<br>世界 | 第 3 章<br>「慢<br>慢」長<br>路不孤<br>單 | 1  | 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。<br>2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技   | Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 |

| 課程架構脈絡          |                       |                      |    |  |   |                            |  |                                      |
|-----------------|-----------------------|----------------------|----|--|---|----------------------------|--|--------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                      | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                            | 表現任務<br>(評量方式)                                       | 融入議題<br>實質內涵                         |
|                 |                       |                      |    |  | 學習表現  | 學習內容                       |  |                                      |
|                 |                       |                      |    |  | 能，解決健康問題。<br>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。   |                            |  | 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 |
| 十四<br>5/15-5/19 | 第 6<br>單元<br>球賽<br>對決 | 第 3 章<br>羽出驚人—羽<br>球 | 2  | 1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 分組討論<br>5. 學習活動單 |                                      |

| 課程架構脈絡          |                       |                                      |    |  |  |  |  |  |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|----|--|--|--|--|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                                      | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                               |
|                 |                       |                                      |    |  | 學習表現   | 學習內容   |  |  |
|                 |                       |                                      |    |  | 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。  |  |  |  |
| 十五<br>5/22-5/26 | 第 3 單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 1 章<br>安全百分百                       | 1  | 1. 能了解並能說出急救的目的。<br>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。<br>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。<br>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。   | 1. 認知評量<br>2. 技能評量   | 【安全教育】<br>安 J11:學習創傷救護技能。                  |
| 十五<br>5/22-5/26 | 第 6 單元<br>球賽對決        | 第 3 章<br>羽出驚人—羽球<br>第 4 章<br>誰與爭鋒—籃球 | 2  | 【第 3 章羽出驚人—羽球】<br>1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。   | 【第 3 章羽出驚人—羽球】<br>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。  | 【第 3 章羽出驚人—羽球】<br>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球 | 【第 3 章羽出驚人—羽球】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 分組討論<br>5. 學習活動單 | 【第 3 章羽出驚人—羽球】<br>無<br>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】<br>無 |

| 課程架構脈絡 |         |   |    |  |   |                      |  |              |
|--------|---------|---|----|--|---|----------------------|--|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |   | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                      | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |   |    |  | 學習表現  | 學習內容                 |  |              |
|        |         | 球 |    | <p>2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> <p>【第 4 章誰與爭鋒－籃球】</p> <p>4. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>5. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>6. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他</p> | <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>【第 4 章誰與爭鋒－籃球】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運</p> | <p>類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>【第 4 章誰與爭鋒－籃球】</p> <p>6. 課堂觀察</p> <p>7. 口語問答</p> <p>8. 技能實作</p> |              |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |  |      |                |              |  |
|--------|---------|--|----|---|--|------|----------------|--------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |  |
|        |         |  |    |   | 學習表現   | 學習內容 |                |              |  |
|        |         |  |    | 人與團隊合作之精神。<br>7. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。<br>8. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。 | 動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適 |      |                |              |  |

| 課程架構脈絡          |                          |                          |    |  |  |                                    |   |                           |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|----|--|--|------------------------------------|---|---------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                  |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                                    | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵              |
|                 |                          |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容                               |   |                           |
|                 |                          |                          |    |  | 能的身體活動。  |                                    |   |                           |
| 十六<br>5/29-6/02 | 第 3<br>單元<br>千鈞一髮<br>覓生機 | 第 1 章<br>安全百<br>分百       | 1  | 1. 能了解並能說出急救的目的。<br>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。<br>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。<br>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量                        | 【安全教育】<br>安 J11:學習創傷救護技能。 |
| 十六<br>5/29-6/02 | 第 6<br>單元<br>球賽<br>對決    | 第 4 章<br>誰與爭<br>鋒—籃<br>球 | 2  | 1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。<br>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。  | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂                              | Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。        | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 比賽統計表 |                           |

| 課程架構脈絡          |                       |                    |    |   |  |                                     |                    |                                   |
|-----------------|-----------------------|--------------------|----|---|--|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                                     | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                 |                       |                    |    |   | 學習表現   | 學習內容                                |                    |                                   |
|                 |                       |                    |    | 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。<br>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。<br>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。 | 觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。 |                                     |                    |                                   |
| 十七<br>6/05-6/09 | 第 3<br>單元<br>千鈞<br>一髮 | 第 1 章<br>安全百<br>分百 | 1  | 1. 能了解並能說出急救的目的。<br>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗  | 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3: 因應生活情境  | Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 J11: 學習創傷救護技能。 |

| 課程架構脈絡          |                |                                      |    |   |   |  |   |  |
|-----------------|----------------|--------------------------------------|----|---|---|--|---|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱        |                                      | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                               |
|                 |                |                                      |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |  |
|                 | 覓生機            |                                      |    | 對自己採取急救行動的影響。<br>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。<br>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。  | 的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。  |  |   |  |
| 十七<br>6/05-6/09 | 第 6 單元<br>球賽對決 | 第 4 章<br>誰與爭鋒—籃球<br>第 5 章<br>合作玩球—合球 | 2  | 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】<br>1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。<br>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。<br>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 | 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】<br>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2: 展現運動欣賞 | 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】<br>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>【第 5 章合作玩球—合球】<br>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 比賽統計表<br>【第 5 章合作玩球—合球】<br>5. 課堂觀察<br>6. 口語問答<br>7. 技能實作<br>8. 合作學習 | 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】<br>無<br>【第 5 章合作玩球—合球】<br>無 |

| 課程架構脈絡 |         |    |  |   |      |                |              |
|--------|---------|----|--|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |  | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |    | <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p> <p>【第 5 章合作玩球—合球】</p> <p>6. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>7. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>8. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> | <p>的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> <p>【第 5 章合作玩球—合球】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> |      |                |              |

| 課程架構脈絡          |                             |                    |    |   |   |                                     |                    |                                    |
|-----------------|-----------------------------|--------------------|----|---|---|-------------------------------------|--------------------|------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                     |                    | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                                     | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                       |
|                 |                             |                    |    |   | 學習表現  | 學習內容                                |                    |                                    |
|                 |                             |                    |    | 9. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。                                 | 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 |                                     |                    |                                    |
| 十八<br>6/12-6/16 | 第 3<br>單元<br>千鈞<br>一髮<br>覓生 | 第 2 章<br>急救一<br>瞬間 | 1  | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿 | 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的  | Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J10: 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |

| 課程架構脈絡          |                       |                          |    |  |   |                             |  |              |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|----|--|---|-----------------------------|--|--------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                             | 表現任務<br>(評量方式)                           | 融入議題<br>實質內涵 |
|                 |                       |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容                        |  |              |
|                 | 機                     |                          |    | 勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。  | 健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。  |                             |  |              |
| 十八<br>6/12-6/16 | 第 6<br>單元<br>球賽<br>對決 | 第 5 章<br>合作玩<br>球—合<br>球 | 2  | 1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。<br>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。<br>3. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。<br>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽 | Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 合作學習 |              |

| 課程架構脈絡          |                                  |                      |    |   |  |                                      |                    |                                   |
|-----------------|----------------------------------|----------------------|----|---|--|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                          |                      | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                                      | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                 |                                  |                      |    |   | 學習表現   | 學習內容                                 |                    |                                   |
|                 |                                  |                      |    | 體適能與運動技能。   | 中的各種策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。   |                                      |                    |                                   |
| 十九<br>6/19-6/22 | 第 3<br>單元<br>千鈞<br>一髮<br>覓生<br>機 | 第 2 章<br>急救一<br>瞬間   | 1  | 1. 在面對急救情境時,願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術 CPR (含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項,並能迅速且正確的執行。 | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。   | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| 十九<br>6/19-6/22 | 第 4<br>單元<br>健康                  | 第 1 章<br>身體軟<br>Q 力一 | 2  | 【第 1 章身體軟 Q 力一柔軟度】<br>1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能  | 【第 1 章身體軟 Q 力一柔軟度】<br>1c-IV-1:了解各項運動   | 【第 1 章身體軟 Q 力一柔軟度】<br>Ab-IV-1:體適能促進策 | 【第 1 章身體軟 Q 力一柔軟度】 | 【第 1 章身體軟 Q 力一柔軟度】                |

| 課程架構脈絡 |  |                                 |    |   |  |  |  |                                 |
|--------|--|---------------------------------|----|---|--|--|--|---------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱                                |                                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                    |
|        |  |                                 |    |   | 學習表現   | 學習內容   |  |                                 |
|        | 體能<br>樂生<br>活<br>第 6<br>單元<br>球賽<br>對決 | 柔軟度<br>第 2 章<br>排敵禦<br>攻—排<br>球 |    | 因素。<br>2. 認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。<br>3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。<br>4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。<br><b>【第 2 章排敵禦攻—排球】</b><br>5. 了解排球的攻擊基本技術。<br>6. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。<br>7. 增加運動欣賞的能力。 | 基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。<br><b>【第 2 章排敵禦攻—排球】</b><br>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全 | 略與活動方法。<br><b>【第 2 章排敵禦攻—排球】</b><br>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 學習活動單<br><b>【第 2 章排敵禦攻—排球】</b><br>4. 課堂觀察<br>5. 口語問答<br>6. 技能實作 | 無<br><b>【第 2 章排敵禦攻—排球】</b><br>無 |

| 課程架構脈絡                     |                                  |                          |    |  |  |                                    |                               |                                   |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|--|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                                    | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                            |                                  |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容                               |                               |                                   |
|                            |                                  |                          |    |  | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。   |                                    |                               |                                   |
| 廿<br>6/26-6/30<br>【第三次評量週】 | 第 3<br>單元<br>千鈞<br>一髮<br>覓生<br>機 | 第 2 章<br>急救一<br>瞬間       | 1  | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。<br>2. 了解心肺復甦術 CPR (含AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 | 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量            | 【安全教育】<br>安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| 廿<br>6/26-6/30<br>【第三次評量週】 | 第 6<br>單元<br>球賽<br>對決            | 第 2 章<br>排敵禦<br>攻—排<br>球 | 2  | 1. 了解排球的攻擊基本技術。<br>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。                                      | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。       | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 |                                   |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    |      | 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第一學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

| 教材版本            | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節, 本學期共( 63 )節 |
|-----------------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標            | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體意象的意涵及其影響因素, 並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息, 運用批判性思考技能來澄清迷思。</li> <li>2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害, 且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。</li> <li>3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思, 並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。</li> <li>4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響, 認識常見的飲食保健類型, 能夠了解其對人健康的影響, 進而做個聰明的消費者。</li> <li>5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品, 並了解消費者的權益與應盡的義務, 成為理性的消費者。</li> <li>6. 透過分析不同情境下的情緒變化, 學習管理情緒, 熟悉情緒調適技能, 讓自己成為積極快樂的人。</li> <li>7. 認識壓力, 並能進行自我覺察與調適, 健康的面對壓力。</li> <li>8. 認識常見的異常行為, 以便進行預防與同理他人異常行為的發生, 並提供適當的協助。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹奧林匹克之相關知識, 並了解奧林匹克的價值精神, 以實踐在日常生活中。</li> <li>2. 了解體適能之相關知識與技能原理, 並能思考與設計適合自己的運動計畫, 進一步養成運動習慣。</li> <li>3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</li> <li>4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。</li> <li>5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。</li> <li>6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理, 並能反思和與發展學習策略, 以改善動作技能。</li> <li>7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略, 並能實際應用。</li> <li>8. 了解排球防守與接球的差異, 並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。</li> <li>9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。</li> <li>10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機, 並能透過練習與反思增進動作技能。</li> </ol> |                 |     |      |                       |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體, 以增進學習的素養, 並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關</p>  |                 |     |      |                       |

係。

健體-J-B3: 具備審美與表現的能力, 了解運動與健康在美學上的特質與表現方式, 以增進生活中的豐富性與美感體驗。

## 課程架構脈絡

| 教學期程          | 單元與活動名稱                         |                        | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|---------------|---------------------------------|------------------------|----|--|---|---|--------------------|--|
|               |                                 |                        |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
| 一<br>8/30-9/2 | 第1<br>單元<br>身體<br>密碼<br>面面<br>觀 | 第1章<br>鏡中自<br>我大不<br>同 | 1  | 1. 藉由思考自己期待的理想樣貌, 分析身體意象的影響因素。<br>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息, 進一步能運用批判性思考技能, 澄清迷思。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 | Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5: 覺察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋求解決之道。<br><b>【性別平等教育】</b> 性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態, 運用資源解決問題。 |

| 課程架構脈絡        |                             |                                   |    |  |  |  |   |  |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------------|----|--|--|--|---|--|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                     |                                   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|               |                             |                                   |    |  | 學習表現   | 學習內容   |   |  |
| 一<br>8/30-9/2 | 第 4<br>單元<br>運動<br>生活       | 第 1 章<br>五環運<br>動力—<br>奧林匹<br>克教育 | 2  | <p>1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。</p> <p>2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。</p> <p>3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p> | <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p>  | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 技能實作</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> |
| 二<br>9/5-9/9  | 第 1<br>單元<br>身體<br>密碼<br>面面 | 第 1 章<br>鏡中自<br>我大不<br>同          | 1  | <p>1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</p> <p>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊</p>  | <p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>  | <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>   | <p>【生命教育】</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促</p>          |

| 課程架構脈絡       |              |                         |    |  |  |                     |  |  |
|--------------|--------------|-------------------------|----|--|--|---------------------|--|--|
| 教學期程         | 單元與活動名稱      |                         | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                     | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|              |              |                         |    |  | 學習表現   | 學習內容                |  |  |
|              | 觀            |                         |    | 息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。  | 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。   |                     |  | 進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br>【性別平等教育】性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 |
| 二<br>9/5-9/9 | 第4單元<br>運動生活 | 第1章<br>五環運動力—<br>奧林匹克教育 | 2  | 1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。<br>2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。<br>3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。<br>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以 | 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美 | Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知評量<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單<br>6. 技能實作 | 【環境教育】<br>環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。                                   |

| 課程架構脈絡         |                                 |                        |    |   |  |   |                    |  |
|----------------|---------------------------------|------------------------|----|---|--|---|--------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                         |                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                                 |                        |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                    |  |
|                |                                 |                        |    | 運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。<br>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。 | 感。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。   |   |                    |  |
| 三<br>9/12-9/16 | 第1<br>單元<br>身體<br>密碼<br>面面<br>觀 | 第1章<br>鏡中自<br>我大不<br>同 | 1  | 1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。<br>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。       | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br>【性別平等教育】性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用 |

| 課程架構脈絡         |                      |   |    |   |   |  |   |              |
|----------------|----------------------|---|----|---|---|--|---|--------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱              |   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵 |
|                |                      |   |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |              |
|                |                      |   |    |   |   |  |   | 資源解決問題。      |
| 三<br>9/12-9/16 | 第4<br>單元<br>運動<br>生活 | 第2章<br>打造健<br>康規律<br>新生活<br>一體適<br>能計畫<br>擬定與<br>執行 | 2  | <p>1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活</p> | <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p> |              |

| 課程架構脈絡         |                     |   |    |   |   |  |  |                                 |
|----------------|---------------------|---|----|---|---|--|--|---------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱             |   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                    |
|                |                     |   |    |   | 學習表現  | 學習內容   |  |                                 |
|                |                     |   |    | 中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。   | 動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。   |  |  |                                 |
| 四<br>9/19-9/23 | 第1單元<br>身體密碼<br>面面觀 | 第2章<br>身體數字大解密                          | 1  | 1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。<br>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。   | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。            | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | 【生涯規畫教育】<br>涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 |
| 四<br>9/19-9/23 | 第4單元<br>運動生活        | 第2章<br>打造健康規律<br>新生活<br>一體適能計畫<br>擬定與執行 | 2  | 1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。<br>2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3:應用思考與分 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。    | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 |                                 |

| 課程架構脈絡         |                                     |                            |    |  |  |  |                    |                                 |  |
|----------------|-------------------------------------|----------------------------|----|--|--|--|--------------------|---------------------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                             |                            | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                    |  |
|                |                                     |                            |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                    |                                 |  |
|                |                                     |                            |    | 能。<br>3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。<br>4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。<br>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |  |                    |                                 |  |
| 五<br>9/26-9/30 | 第1<br>單元<br>身體<br>密碼<br>面<br>面<br>觀 | 第2章<br>身體<br>數字<br>大解<br>密 | 1  | 1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。<br>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。  | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。                     | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 |  |

| 課程架構脈絡         |                       |                                 |    |   |  |   |   |   |
|----------------|-----------------------|---------------------------------|----|---|--|---|---|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱               |                                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                       |                                 |    |   | 學習表現   | 學習內容                                      |   |   |
| 五<br>9/26-9/30 | 第 4<br>單元<br>運動<br>生活 | 第 3 章<br>有氧嗨<br>起來—<br>有氧舞<br>蹈 | 2  | 1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。<br>2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。<br>3. 培養尊重他人及互助合作精神。<br>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。<br>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。<br>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | <b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。<br>品 EJU7:欣賞感恩。 |

| 課程架構脈絡                     |                   |                  |    |   |   |   |                    |                                 |
|----------------------------|-------------------|------------------|----|---|---|---|--------------------|---------------------------------|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱           |                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                    |
|                            |                   |                  |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |                                 |
|                            |                   |                  |    |   | 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。  |   |                    |                                 |
| 六<br>10/3-10/7<br>【第一次評量週】 | 第 1 單元<br>身體密碼面面觀 | 第 3 章<br>成為更好的自己 | 1  | 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。<br>3. 能提出适合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。 |
| 六                          | 第 4               | 第 3 章            | 2  | 1. 了解階梯有氧和拳   | 1c-IV-1:了解各項運動  | Ab-IV-2:體適能運動處  | 1. 課堂觀察            | 【品德教育】                          |

| 課程架構脈絡                |         |                |    |   |   |  |   |   |
|-----------------------|---------|----------------|----|---|---|--|---|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱 |                | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |         |                |    |   | 學習表現  | 學習內容                                   |   |   |
| 10/3-10/7<br>【第一次評量週】 | 單元運動生活  | 有氧嗨起來—<br>有氧舞蹈 |    | <p>擊有氧的基本動作要領與練習方法。</p> <p>2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。</p> <p>3. 培養尊重他人及互助合作精神。</p> <p>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。</p> | <p>基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個</p> | <p>方基礎設計原則。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> | <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> | <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 EJU7:欣賞感恩。</p> |

| 課程架構脈絡               |                                  |                          |    |   |   |   |                    |  |
|----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                           |
|                      |                                  |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                      |                                  |                          |    |   | 人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。  |   |                    |  |
| 七<br>10/11-10/<br>15 | 第 1<br>單元<br>身體<br>密碼<br>面面<br>觀 | 第 3 章<br>成為更<br>好的自<br>己 | 1  | 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。<br>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。 |
| 七<br>10/11-10/       | 第 5<br>單元                        | 第 1 章<br>一擲定             | 2  | 1. 了解標槍及鉛球的動作要領。<br>2. 學會標槍及鉛球的   | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。  | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | <b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合              |

| 課程架構脈絡 |         |                   |    |   |  |   |   |                  |
|--------|---------|-------------------|----|---|--|---|---|------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                                    | 融入議題<br>實質內涵     |
|        |         |                   |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |                  |
| 15     | 神來之手    | 江山一投擲<br>【第一次評量週】 |    | <p>動作技巧。</p> <p>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的</p> | <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> | <p>作與和諧人際關係。</p> |

| 課程架構脈絡               |                                  |                          |    |   |   |   |                    |                                 |
|----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|---|---|---|--------------------|---------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                    |
|                      |                                  |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |                                 |
|                      |                                  |                          |    |   | 問題。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。                                       |   |                    |                                 |
| 八<br>10/17-10/<br>21 | 第 1<br>單元<br>身體<br>密碼<br>面面<br>觀 | 第 3 章<br>成為更<br>好的自<br>己 | 1  | 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。<br>3. 能提出适合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。 |

| 課程架構脈絡               |                       |                           |    |   |   |   |  |                                    |
|----------------------|-----------------------|---------------------------|----|---|---|---|--|------------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱               |                           | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                       |
|                      |                       |                           |    |   | 學習表現  | 學習內容  |  |                                    |
|                      |                       |                           |    |   | 定健康行動策略。  |   |  |                                    |
| 八<br>10/17-10/<br>21 | 第 5<br>單元<br>神來<br>之手 | 第 1 章<br>一擲定<br>江山一<br>投擲 | 2  | 1. 了解標槍及鉛球的動作要領。<br>2. 學會標槍及鉛球的動作技巧。<br>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表 | <b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 |

| 課程架構脈絡               |                                  |                     |    |  |  |   |                    |   |
|----------------------|----------------------------------|---------------------|----|--|--|---|--------------------|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                          |                     | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                  |
|                      |                                  |                     |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                    |   |
|                      |                                  |                     |    |  | 中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |   |                    |   |
| 九<br>10/24-10/<br>28 | 第 2<br>單元<br>飲食<br>消費<br>新趨<br>勢 | 第 1 章<br>健康飲<br>食趨勢 | 1  | 1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。<br>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響, 並介紹健康食品應有之相關標示, 以及選購技巧。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。  | Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【閱讀素養教育】</b><br>閱 J7:小心求證資訊來源, 判讀文本知識的正確性。 |
| 九<br>10/24-10/<br>28 | 第 5<br>單元                        | 第 2 章<br>滾球趣        | 2  | 1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則, 並評估自我身體   | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。   | Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | <b>【家庭教育】</b><br>家 J5:了解與                     |

| 課程架構脈絡 |         |      |    |   |   |      |   |                          |
|--------|---------|------|----|---|---|------|---|--------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |      | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵             |
|        |         |      |    |   | 學習表現  | 學習內容 |   |                          |
|        | 神來之手    | 一保齡球 |    | <p>能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相</p> | <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活</p> |      | <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 任務單</p> | <p>家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> |

| 課程架構脈絡              |                              |                          |    |   |   |   |  |                                       |
|---------------------|------------------------------|--------------------------|----|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                      |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                          |
|                     |                              |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容  |  |                                       |
|                     |                              |                          |    | 互協助指導，發揮團隊合作學習精神。   | 動。  |   |  |                                       |
| 十<br>10/31-11/<br>4 | 第 2<br>單元<br>飲食<br>消費<br>新趨勢 | 第 1 章<br>健康飲<br>食趨勢      | 1  | 1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。<br>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。  | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。   | Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | 【閱讀素養教育】<br>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |
| 十<br>10/31-11/<br>4 | 第 5<br>單元<br>神來之手            | 第 2 章<br>滾球趣<br>—保齡<br>球 | 2  | 1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞 | Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知評量<br>4. 技能實作<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 任務單 | 【家庭教育】<br>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。   |

| 課程架構脈絡               |                              |                           |    |  |  |   |                               |  |
|----------------------|------------------------------|---------------------------|----|--|--|---|-------------------------------|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                      |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                      |                              |                           |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                               |  |
|                      |                              |                           |    | <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> | <p>的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |   |                               |  |
| 十一<br>11/7-11/1<br>1 | 第 2<br>單元<br>飲食<br>消費<br>新趨勢 | 第 2 章<br>「食」<br>事求<br>「識」 | 1  | <p>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p>  | <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬</p>                         | <p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋</p> |

| 課程架構脈絡           |                       |                           |    |  |   |                              |   |   |
|------------------|-----------------------|---------------------------|----|--|---|------------------------------|---|---|
| 教學期程             | 單元與活動名稱               |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                              | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵  |
|                  |                       |                           |    |  | 學習表現  | 學習內容                         |   |   |
|                  |                       |                           |    |  | 定健康行動策略。  | 善策略。                         |   | 求解決之道。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7:小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。               |
| 十一<br>11/7-11/11 | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道 | 第 1 章<br>疾風勁<br>壘一棒<br>壘球 | 2  | <p>1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展, 與其之相關知識與技能原理, 並能反思和發展學習策略, 以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出跑壘的各項動作技巧, 並學習運用於其他運動項目或日常生活中, 保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跑壘動作技巧, 表現個人局部或全身性的身體控制能力, 展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 藉由壘指導員指揮進行比賽, 能具備戰術應用與表現的能</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險, 維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力, 發</p> | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> |

| 課程架構脈絡                |                              |                           |    |  |   |  |                    |   |
|-----------------------|------------------------------|---------------------------|----|--|---|--|--------------------|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                      |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                              |                           |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                    |   |
|                       |                              |                           |    | 力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。   | 展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。                                  |  |                    |   |
| 十二<br>11/14-11/<br>18 | 第 2<br>單元<br>飲食<br>消費<br>新趨勢 | 第 2 章<br>「食」<br>事求<br>「識」 | 1  | 1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。<br>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識 |

| 課程架構脈絡                |                       |                           |    |  |  |                              |   |   |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|----|--|--|------------------------------|---|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱               |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                              | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                       |                           |    |  | 學習表現   | 學習內容                         |   |   |
| 十二<br>11/14-11/<br>18 | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道 | 第 1 章<br>疾風勁<br>壘一棒<br>壘球 | 2  | <p>1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 學習活動單</p> | <p>的正確性。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> |

| 課程架構脈絡                                |                                  |                           |    |  |   |  |   |  |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----|--|---|--|---|--|
| 教學期程                                  | 單元與活動名稱                          |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                                       |                                  |                           |    |  | 學習表現  | 學習內容   |   |  |
|                                       |                                  |                           |    |  | 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。  |  |   |  |
| 十三<br>11/21-11/<br>25<br>【第二次評<br>量週】 | 第 2<br>單元<br>飲食<br>消費<br>新趨<br>勢 | 第 2 章<br>「食」<br>事求<br>「識」 | 1  | 1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。<br>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量<br>3. 上台發表<br>(搜尋一則食<br>安事件新聞，<br>並發表看法) | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |
| 十三<br>11/21-11/<br>25<br>【第二次評<br>量週】 | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道            | 第 2 章<br>鬥陣特<br>攻一籃<br>球  | 2  | 1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成           | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。   | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表               | 【人權教育】<br>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用   |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |  |      |                |                                 |
|--------|---------|--|----|--|--|------|----------------|---------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵                    |
|        |         |  |    |  | 學習表現   | 學習內容 |                |                                 |
|        |         |  |    | 因。<br>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。<br>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。<br>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的 |      | 5. 學習活動單       | 民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡               |                                  |                          |    |  |   |  |   |   |
|----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|---|--|---|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵  |
|                      |                                  |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容   |   |   |
|                      |                                  |                          |    |  | 問題。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。  |  |   |   |
| 十四<br>11/28-12/<br>2 | 第 3<br>單元<br>快樂<br>人生<br>開步<br>走 | 第 1 章<br>與情緒<br>過招       | 1  | 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。<br>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。         | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量  | <b>【生命教育】</b><br>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 |
| 十四<br>11/28-12/<br>2 | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道            | 第 2 章<br>鬥陣特<br>攻一籃<br>球 | 2  | 1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。<br>3. 在活動中了解個別                                      | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。  | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單 | <b>【人權教育】</b><br>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程                          |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |  |      |                |                      |
|--------|---------|--|----|---|--|------|----------------|----------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵         |
|        |         |  |    |   | 學習表現   | 學習內容 |                |                      |
|        |         |  |    | 能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。<br>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。<br>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3:規畫提升體適 |      |                | 序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡          |                       |                    |    |  |   |  |  |   |
|-----------------|-----------------------|--------------------|----|--|---|--|--|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                       |                    |    |  | 學習表現  | 學習內容   |  |   |
|                 |                       |                    |    |  | 能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。   |  |  |   |
| 十五<br>12/5-12/9 | 第 3 單元<br>快樂人生<br>開步走 | 第 1 章<br>與情緒<br>過招 | 1  | 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。<br>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | <b>【生命教育】</b><br>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 |
| 十五<br>12/5-12/9 | 第 6 單元<br>球之有道        | 第 3 章<br>防城如意—排球   | 2  | 1. 了解排球的防守基本技術。<br>2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。  | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態       | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 |   |

| 課程架構脈絡                |                                  |                          |    |  |   |  |  |   |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|---|--|--|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                                  |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容   |  |   |
|                       |                                  |                          |    |  | 度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。  |  |  |   |
| 十六<br>12/12-12/<br>16 | 第 3<br>單元<br>快樂<br>人生<br>開步<br>走 | 第 2 章<br>與壓力<br>同行       | 1  | 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。<br>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。<br>4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | <b>【生命教育】</b><br>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 |
| 十六<br>12/12-12/<br>16 | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道            | 第 3 章<br>防城如<br>意—排<br>球 | 2  | 1. 了解排球的防守基本技術。<br>2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。  | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。                                  | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 |   |

| 課程架構脈絡                |                                  |                          |    |  |   |   |   |   |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|---|---|---|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                                  |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容  |   |   |
|                       |                                  |                          |    |  | 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。                           |   |   |   |
| 十七<br>12/19-12/<br>23 | 第 3<br>單元<br>快樂<br>人生<br>開步<br>走 | 第 2 章<br>與壓力<br>同行       | 1  | 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。<br>3. 能運用抗壓能力技能,自我調適舒緩壓力。<br>4. 能根據不同的壓力源,調整修正個人的抗壓方法。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 | Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。  | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                        | <b>【生命教育】</b><br>生 J2:探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 |
| 十七<br>12/19-12/<br>23 | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道            | 第 4 章<br>手到擒<br>來—手<br>球 | 2  | 1. 認識手球及發展現況。<br>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。<br>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門                                     | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。   | Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | <b>【法治教育】</b><br>法 J1:探討平等。   |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|--|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |  | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    | 的動作技能。<br>4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。<br>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 | 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個 |      |                |              |

| 課程架構脈絡                |                                  |                          |    |  |   |  |                    |   |
|-----------------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|---|--|--------------------|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                    |
|                       |                                  |                          |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                    |   |
|                       |                                  |                          |    |  | 人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。   |  |                    |   |
| 十八<br>12/26-12/<br>30 | 第 3<br>單元<br>快樂<br>人生<br>開步<br>走 | 第 3 章<br>身心健<br>康不迷<br>惘 | 1  | 1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。<br>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。<br>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。<br>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【人權教育】</b><br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |
| 十八<br>12/26-12/       | 第 6<br>單元                        | 第 4 章<br>手到擒             | 2  | 1. 認識手球及發展現況。<br>2. 能了解傳接球及射   | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。  | Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。                                 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | <b>【法治教育】</b><br>法 J1:探討平                       |

| 課程架構脈絡 |         |      |    |  |  |                      |                     |              |
|--------|---------|------|----|--|--|----------------------|---------------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |      | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                      | 表現任務<br>(評量方式)      | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |      |    |  | 學習表現   | 學習內容                 |                     |              |
| 30     | 球之有道    | 來一手球 |    | 門的要領與方法。<br>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。<br>4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。<br>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 | 1c-IV-2: 評估運動風險, 維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1: 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 | Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 | 3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 等。           |

| 課程架構脈絡        |                                  |                          |    |  |  |  |                    |   |
|---------------|----------------------------------|--------------------------|----|--|--|--|--------------------|---|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                          |                          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                    |
|               |                                  |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                    |   |
|               |                                  |                          |    |  | 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。  |  |                    |   |
| 十九<br>1/2-1/6 | 第 3<br>單元<br>快樂<br>人生<br>開步<br>走 | 第 3 章<br>身心健<br>康不迷<br>惘 | 1  | 1. 認識青少年常見的異常行為,並經由自主思考,能說出異常行為所造成的衝擊。<br>2. 能增強個人促進健康的行動,以及預防異常行為的發生。<br>3. 針對異常行為,對他人能有同理心。<br>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並 | Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【人權教育】</b><br>人 J6:正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。 |

| 課程架構脈絡        |                       |                          |    |   |   |                            |   |              |
|---------------|-----------------------|--------------------------|----|---|---|----------------------------|---|--------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱               |                          | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                            | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵 |
|               |                       |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容                       |   |              |
|               |                       |                          |    |   | 反省修正。   |                            |   |              |
| 十九<br>1/2-1/6 | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道 | 第 5 章<br>羽你有<br>約—羽<br>球 | 2  | <p>1. 能了解羽球正/ 反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正 / 反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 分組討論</p> <p>7. 學習活動單</p> <p>8. 上台發表<br/>(體育課心得)</p> |              |
| 廿             | 第 3                   | 第 3 章                    | 1  | 1. 認識青少年常見的   | 1a-IV-3:評估內在與外  | Fa-IV-4:情緒與壓力因             | 1. 口頭評量   | 【人權教育】       |

| 課程架構脈絡                   |                           |  |    |   |   |   |   |                                 |
|--------------------------|---------------------------|--|----|---|---|---|---|---------------------------------|
| 教學期程                     | 單元與活動名稱                   |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                    |
|                          |                           |  |    |   | 學習表現  | 學習內容                                      |   |                                 |
| 1/9-1/13<br>(第三次評量)      | 單元<br>快樂<br>人生<br>開步<br>走 | 身心健<br>康不迷<br>惘                              |    | 異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。<br>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。<br>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。<br>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。               | 在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 應與調適的方案。<br>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 2. 紙筆評量   | 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |
| 廿<br>1/9-1/13<br>(第三次評量) | 第 6<br>單元<br>球之<br>有道     | 第 5 章<br>羽你有<br>約—羽<br>球<br>【第三<br>次評量<br>週】 | 2  | 1. 能了解羽球正/ 反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正 / 反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通                    | Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。               | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>5. 技能實作<br>6. 分組討論<br>7. 學習活動單 |                                 |

| 課程架構脈絡  |         |      |    |   |  |  |                    |   |  |
|---|---------|------|----|---|--|--|--------------------|---|--|
| 教學期程  | 單元與活動名稱 |      | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |  |
|   |         |      |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                    |   |  |
|   |         |      |    | 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。   | 與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。                      |  |                    |   |  |
| 廿一<br>1/16-1/20<br><br>1/19 結業式、<br>1/20 調整放假 | 複習全冊    | 複習全冊 | 1  | <b>【健康】</b><br>1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。<br>2. 思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。<br>3. 認識 BMI、腰臀比、體脂肪。<br>4. 理解過重或過輕的健康風險。<br>5. 理性分析體重控制行動意圖。<br>6. 擬定體重控制行動策略。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 | Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。<br>生 J5:覺察生活中的各種迷 |  |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |   |  |                |   |
|--------|---------|--|----|--|---|--|----------------|---|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵  |
|        |         |  |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                |   |
|        |         |  |    | 7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。<br>8. 了解飲食趨勢變動的可能因素。<br>9. 外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。<br>10. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。<br>11. 消費者的權益與義務。<br>12. 不同情境下情緒的產生與變化。<br>13. 情緒可能影響行為表現。<br>14. 熟悉情緒調適技能。<br>15. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。<br>16. 造成壓力來源的因素。<br>17. 自主思考壓力對健康造成的影響。<br>18. 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓 | 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。<br>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。<br>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 |                | 思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br><b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。<br>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J6: 正視社 |

| 課程架構脈絡  |         |      |    |   |   |   |   |   |
|---|---------|------|----|---|---|---|---|---|
| 教學期程  | 單元與活動名稱 |      | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵  |
|   |         |      |    |   | 學習表現  | 學習內容  |   |   |
|   |         |      |    | 力。<br>19. 根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。<br>20. 常見的異常行為。<br>21. 預防異常行為。<br>22. 對他人能有同理心。<br>23. 異常行為能尋求醫療協助。  |   |   |   | 會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。  |
| 廿一<br>1/16-1/20<br><br>1/19 結業式、<br>1/20 調整放假 | 複習全冊    | 複習全冊 | 2  | <b>【體育】</b><br>1. 奧林匹克知識與情意精神原理。<br>2. 奧林匹克與永續發展。<br>3. 奧林匹克與藝術文化。<br>4. 能包容異己、和諧溝通。<br>5. 欣賞並實踐運動中力與美。<br>6. 擬定自己的計畫並執行。<br>7. 能正確完成體適能。<br>8. 能做到堅持、不放棄、守紀律之運動精神。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨 | Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。<br>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。<br>Ha-IV-1:網/牆性球類運 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知評量<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單<br>6. 技能實作<br>7. 任務單<br>8. 分組討論 | <b>【環境教育】</b><br>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。<br><b>【品德教育】</b><br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2:重視群體規範與榮譽。<br>品 EJU7:欣賞 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |  |  |                |  |
|--------|---------|--|----|--|--|--|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |  |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                |  |
|        |         |  |    | 9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。<br>10. 欣賞並實踐運動力與美。<br>11. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。<br>12. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。<br>13. 培養尊重他人及互助精神。<br>14. 培養積極參與的態度。<br>15. 跳有氧舞蹈強化體適能。<br>16. 標槍及鉛球動作要領。<br>17. 學會標槍及鉛球動作技巧。<br>18. 養成練習時集中注意力並注意安全。<br>19. 養成積極參與態度，並注意安全。<br>20. 培養尊重他人及合作精神。<br>21. 保齡球之原理與規則。<br>22. 理解保齡球知識、策略。 | 和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的 | 動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 |                | 感恩。<br><b>【家庭教育】</b><br>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。<br><b>【法治教育】</b><br>法 J1:探討平等。 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |  |  |      |                |              |
|--------|---------|--|----|--|--|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |  | 學習表現   | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    | 23. 了解保齡球運動禮儀。<br>24. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。<br>25. 了解跑壘動作技巧。<br>26. 能做出跑壘動作技巧。<br>27. 藉由跑壘展現個人潛能。<br>28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。<br>29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。<br>30. 了解進攻策略發展與成因。<br>31. 了解個別能力差異性。<br>32. 能遵守籃球規則。<br>33. 養成積極參與態度。<br>34. 能具備審美與表現能力。<br>35. 了解排球防守。<br>36. 將排球防守運用比賽。<br>37. 增加運動欣賞能 | 問題。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 |      |                |              |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |      |      |                |              |
|--------|---------|--|----|---|------|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點 |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |   | 學習表現 | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    | 力。<br>38. 認識手球。<br>39. 傳接球及射門要領與方法。<br>40. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。<br>41. 學習欣賞他人優點。<br>42. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。<br>43. 羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機。<br>44. 能做到正確且流暢之正 / 反手平抽球、正/反手網前撲球動作。<br>45. 養成尊重他人之態度。 |      |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第二學期九年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

| 教材版本 | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節, 本學期共( 54 )節 |
|------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。</li> <li>2. 了解法律對性的規範, 避免性危害的發生。</li> <li>3. 培養安全性行為的態度, 並能在未來真正對性與愛負責任。</li> <li>4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。</li> <li>5. 培養從事安全性行為的態度, 並能在未來從事安全性行為, 以避免性病的感染。</li> <li>6. 認識科技所造成的環境問題, 以及環境對人類健康的影響。</li> <li>7. 認識地球的飲食問題, 學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。</li> <li>8. 知道利用消費行為幫助改善地球環境, 並能在生活中實踐環保行動。</li> <li>9. 認識行為改變階段的歷程, 學習如何建立健康行為。</li> <li>10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。</li> <li>11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。</li> <li>12. 認同健康的重要性, 並且能採行健康生活型態。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧, 並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>2. 認識仰泳規則, 並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。</li> <li>3. 認識高爾夫及撞球運動的基本技巧, 並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>4. 認識高爾夫及撞球二項運動之規則, 並引導學生循序漸進熟練動作技巧。</li> <li>5. 認識棒壘球打擊技巧與觀念, 建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。</li> <li>6. 了解籃球基本防守觀念, 以及團隊防守技術與策略, 並能實際應用。</li> <li>7. 學習手球攻防技巧如側翼射門、7公尺罰球和快攻射門, 以及普通球員與守門員的防守技術。</li> <li>8. 練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術, 並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。</li> <li>9. 熟悉排球攔網的動作要領及練習方法, 並能判斷攔網起跳時間。</li> </ol> |                 |     |      |                       |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | <p>10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。</p> <p>11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。</p>  |
| <p>該學習階段<br/>領域核心素養</p> | <p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> |

| 課程架構脈絡         |                     |                        |    |  |   |  |                    |  |
|----------------|---------------------|------------------------|----|--|---|--|--------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱             |                        | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                     |                        |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                    |  |
| 一<br>2/13-2/17 | 第1單元<br>「性」<br>福方程式 | 第1章<br>青春<br>「性」<br>福頌 | 1  | 1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 | Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【性別平等教育】<br>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br>性 J6: 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 |

| 課程架構脈絡         |                     |                        |    |   |  |   |  |  |
|----------------|---------------------|------------------------|----|---|--|---|--|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱             |                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                           | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                     |                        |    |   | 學習表現   | 學習內容  |  |  |
| 一<br>2/13-2/17 | 第4單元<br>親水之旅        | 第1章<br>水域嬉遊——<br>水域休閒  | 2  | 1. 認識水域休閒活動的種類。<br>2. 了解參與水域活動的安全注意事項。<br>3. 學會基礎浮潛活動技能。    | 1c-IV-2: 評估運動風險, 維護安全的運動情境。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定與辨別。<br>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。                | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 實作練習<br>4. 分享討論 | <b>【海洋教育】</b><br>海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。<br>海 J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 |
| 二<br>2/20-2/24 | 第1單元<br>「性」<br>福方程式 | 第1章<br>青春<br>「性」<br>福頌 | 1  | 1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊, 覺察色情資訊對個人身心健康的影響, 能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 | 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的  | Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7: 健康性價值觀的建立, 性與色情的辨識 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量                       | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態, 運用資源解決問題。<br>性 J6: 探究各          |

| 課程架構脈絡         |                   |                        |    |   |  |  |  |   |
|----------------|-------------------|------------------------|----|---|--|--|--|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱           |                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                           | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                   |                        |    |   | 學習表現   | 學習內容   |  |   |
|                |                   |                        |    |   | 「決策與批判」技能。   | 與媒體色情訊息的拒絕。  |  | 種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。   |
| 二<br>2/20-2/24 | 第4單元<br>親水之旅      | 第1章<br>水域嬉遊——<br>水域休閒  | 2  | 1. 知道浮潛活動的裝備及功能。<br>2. 學會立式槳板(SUP)的操作技能。<br>3. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 | 1c-IV-2: 評估運動風險, 維護安全的運動情境。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定與辨別。<br>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 實作練習<br>4. 分享討論 | 【海洋教育】<br>海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。<br>海 J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 |
| 三<br>2/26-3/03 | 第1單元<br>「性」<br>福方 | 第1章<br>青春<br>「性」<br>福頌 | 1  | 1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇, 願意慎重面對關於「性」的所有決定,                             | 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序  | Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6: 青少年性行為                             | 1. 情意評量<br>2. 認知評量                       | 【性別平等教育】<br>性 J5: 辨識性騷擾、性侵害   |

| 課程架構脈絡         |                |                       |    |   |   |  |   |  |
|----------------|----------------|-----------------------|----|---|---|--|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱        |                       | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                |                       |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |  |
|                | 程式             |                       |    | 並勇於尋求外在資源協助。  | 概念。<br>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。  | 之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7: 健康性價值觀的建立, 性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 |   | 與性霸凌的樣態, 運用資源解決問題。<br>性 J6: 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。   |
| 三<br>2/26-3/03 | 第 4 單元<br>親水之旅 | 第 2 章<br>徜徉水面——<br>游泳 | 2  | 1. 認識仰式動作特色, 並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。<br>2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領, 及練習的方法。(1) 打水練習: 岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2) 划手練習: 岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3) 手腳 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2: 執行個人運動 | Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 | 【性別平等教育】<br>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通, 具備與他人平等互動的能力。<br>性 J12: 省思與他人的性別權力關係, 促進平等與良好的互動。<br>【人權教育】<br>人 J3: 探索各種利益可能發 |

| 課程架構脈絡         |                              |                     |    |   |  |  |                               |   |
|----------------|------------------------------|---------------------|----|---|--|--|-------------------------------|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                      |                     | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                              |                     |    |   | 學習表現   | 學習內容                                     |                               |   |
|                |                              |                     |    | 配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。 | 計畫，實際參與身體活動。   |  |                               | 生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。<br>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| 四<br>3/06-3/10 | 第 1<br>單元<br>「性」<br>福方<br>程式 | 第 2 章<br>性病防<br>護網  | 1  | 1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。         | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。 | Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。                | 1. 情意評量<br>2. 認知評量            | <b>【人權教育】</b><br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。                         |
| 四<br>3/06-3/10 | 第 4<br>單元<br>親水              | 第 2 章<br>徜徉水<br>面—— | 2  | 1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。<br>2. 認識仰式新版出發                     | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動   | Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11:去除性  |

| 課程架構脈絡 |         |    |    |  |  |               |                                      |  |
|--------|---------|----|----|--|--|---------------|--------------------------------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |               | 表現任務<br>(評量方式)                       | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |    |    |  | 學習表現   | 學習內容          |                                      |  |
|        | 之旅      | 游泳 |    | 及轉身競賽規則。<br>3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 | 技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 尺(需換氣 5 次以上)。 | 4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 | 別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>性 J12: 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。<br>【人權教育】<br>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。<br>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活 |

| 課程架構脈絡         |                              |                                 |    |  |   |                            |   |  |
|----------------|------------------------------|---------------------------------|----|--|---|----------------------------|---|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                      |                                 | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                            | 表現任務<br>(評量方式)                              | 融入議題<br>實質內涵                                     |
|                |                              |                                 |    |  | 學習表現  | 學習內容                       |   |  |
|                |                              |                                 |    |  |   |                            |   | 中實踐。   |
| 五<br>3/13-3/17 | 第 1<br>單元<br>「性」<br>福方<br>程式 | 第 2 章<br>性病防<br>護網              | 1  | 1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。<br>2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。   | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。   | Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量                          | <b>【人權教育】</b><br>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |
| 五<br>3/13-3/17 | 第 5<br>單元<br>瞄準<br>目標        | 第 1 章<br>推心置<br>腹——<br>高爾夫<br>球 | 2  | 1. 能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3: 應用思考與分 | Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動賞析紀錄表 |  |

| 課程架構脈絡                     |                 |              |    |  |   |                           |                    |  |
|----------------------------|-----------------|--------------|----|--|---|---------------------------|--------------------|--|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱         |              | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                           | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                             |
|                            |                 |              |    |  | 學習表現  | 學習內容                      |                    |  |
|                            |                 |              |    | 習與創新求變的能力。<br>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 | 析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  |                           |                    |  |
| 六<br>3/20-3/24<br>【第一次評量週】 | 第1單元<br>「性」福方程式 | 第2章<br>性病防護網 | 1  | 1. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。  | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健 | Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【人權教育】<br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |

| 課程架構脈絡                     |                       |                           |    |  |   |                           |   |              |
|----------------------------|-----------------------|---------------------------|----|--|---|---------------------------|---|--------------|
| 教學期程                       | 單元與活動名稱               |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                           | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵 |
|                            |                       |                           |    |  | 學習表現  | 學習內容                      |   |              |
|                            |                       |                           |    |  | 康或行為的影響力。   |                           |   |              |
| 六<br>3/20-3/24<br>【第一次評量週】 | 第 5<br>單元<br>瞄準<br>目標 | 第 2 章<br>一桿入<br>袋——<br>撞球 | 2  | <p>1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知習題</p> <p>5. 踏查探究作業紀錄表</p> |              |
| 七                          | 第 2                   | 第 1 章                     | 1  | 1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境   | 1a-IV-3:評估內在與外  | Ca-IV-1:健康社區的相            | 1. 認知評量   | 【國際教育】       |

| 課程架構脈絡         |                           |                            |    |   |   |   |   |   |
|----------------|---------------------------|----------------------------|----|---|---|---|---|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                   |                            | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                           |                            |    |   | 學習表現  | 學習內容  |   |   |
| 3/27-3/31      | 單元<br>綠色<br>生活<br>愛地<br>球 | 全民總<br>動員                  |    | 問題。<br>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。                        | 在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 2. 情意評量                                   | 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |
| 七<br>3/27-3/31 | 第 6<br>單元<br>精益<br>球精     | 第 1 章<br>比手畫<br>腳——<br>棒壘球 | 2  | 1. 能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。<br>d. 技能原理。   | Hd-IV-1: 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【品德教育】<br>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。  |

| 課程架構脈絡         |          |            |    |   |   |                           |                    |                    |
|----------------|----------|------------|----|---|---|---------------------------|--------------------|--------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱  |            | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                           | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵       |
|                |          |            |    |   | 學習表現  | 學習內容                      |                    |                    |
|                |          |            |    | 2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 | 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 |                           |                    |                    |
| 八<br>4/03-4/07 | 第2<br>單元 | 第1章<br>全民總 | 1  | 1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食                                 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的  | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J3:了解我 |

| 課程架構脈絡         |                |                        |    |  |  |  |   |   |
|----------------|----------------|------------------------|----|--|--|--|---|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱        |                        | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                |                        |    |  | 學習表現   | 學習內容   |   |   |
|                | 綠色生活愛地球        | 動員                     |    | 等)、科技發展與環境之間的交互影響。   | 衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 | Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 |   | 國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義,以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |
| 八<br>4/03-4/07 | 第 6 單元<br>精益求精 | 第 1 章<br>比手畫腳——<br>棒壘球 | 2  | 1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢,依賽況運用戰術,並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。<br>2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>d. 技能原理。<br>1d-IV-1:了解各項運動                    | Hd-IV-1:守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                         | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷(白紙) | 【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。   |

| 課程架構脈絡         |                |                  |    |                               |   |   |                    |                           |
|----------------|----------------|------------------|----|-------------------------------|---|---|--------------------|---------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱        |                  | 節數 | 學習目標                          | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵              |
|                |                |                  |    |                               | 學習表現  | 學習內容  |                    |                           |
|                |                |                  |    | 中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。 | 技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 |   |                    |                           |
| 九<br>4/10-4/14 | 第2<br>單元<br>綠色 | 第1章<br>全民總<br>動員 | 1  | 1. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。          | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。   | Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2: 全球環境問題 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J3: 了解我國與全球議題 |

| 課程架構脈絡         |                       |                                 |    |   |  |  |   |   |
|----------------|-----------------------|---------------------------------|----|---|--|--|---|---|
| 教學期程           | 單元與活動名稱               |                                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵  |
|                |                       |                                 |    |   | 學習表現   | 學習內容   |   |   |
|                | 生活<br>愛地<br>球         |                                 |    |   | 2a-IV-1:關注健康議題<br>本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的<br>「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2:自我監督、增強<br>個人促進健康的行動,並<br>反省修正。 | 造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與<br>保健觀點看飲食趨勢。                 |   | 之關聯性。<br>國 J8:了解全<br>球永續發展之<br>理念並落實於<br>日常生活中。<br>【環境教育】<br>環 J8:了解臺<br>灣生態環境及<br>社會發展面對<br>氣候變遷的脆<br>弱性與韌性。<br>環 J9:了解氣<br>候變遷減緩與<br>調適的涵義,<br>以及臺灣因應<br>氣候變遷調適<br>的政策。 |
| 九<br>4/10-4/14 | 第 6<br>單元<br>精益<br>球精 | 第 2 章<br>防禦陣<br>線聯盟<br>——籃<br>球 | 2  | 1. 能學會籃球三對三<br>的防守技術與策略,<br>並實際應用於比賽或<br>活動中。<br>2. 能了解所介紹的防<br>守策略的發展與成<br>因。<br>3. 在活動中了解個別 | 1c-IV-1:了解各項運動<br>基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風<br>險,維護安全的運動情<br>境。<br>1d-IV-1:了解各項運動<br>技能原理。               | Bc-IV-1:簡易運動傷害<br>的處理與風險規避。<br>Hb-IV-1:攻守入侵性運<br>動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計<br>畫實踐表<br>5. 學習活動單 | 【人權教育】<br>人 J3:了解探<br>索各種利益可<br>能發生的衝<br>突,並了解如<br>何運用民主審<br>議方式及正當   |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |  |      |                |                        |
|--------|---------|--|----|---|--|------|----------------|------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵           |
|        |         |  |    |   | 學習表現   | 學習內容 |                |                        |
|        |         |  |    | 能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。<br>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。<br>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 1d-IV-2:反思自己的動作技能。<br>1d-IV-3:應用比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1:表現運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3:規畫提升體適 |      |                | 的程序，以形成公共規則、落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡         |                                  |                           |    |  |  |  |                    |  |
|----------------|----------------------------------|---------------------------|----|--|--|--|--------------------|--|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                          |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                |                                  |                           |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                    |  |
|                |                                  |                           |    |  | 能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。  |  |                    |  |
| 十<br>4/17-4/21 | 第 2<br>單元<br>綠色<br>生活<br>愛地<br>球 | 第 2 章<br>做個有<br>型的地<br>球人 | 1  | 1. 了解全球環境保護行動的實例。<br>2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | <b>【國際教育】</b><br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br><b>【環境教育】</b><br>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。<br>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 |

| 課程架構脈絡         |                       |                           |    |   |   |  |   |                                   |
|----------------|-----------------------|---------------------------|----|---|---|--|---|-----------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱               |                           | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵                      |
|                |                       |                           |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |                                   |
|                |                       |                           |    |   |   |  |   | 環 J15:認識產品的生命週期, 探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |
| 十<br>4/17-4/21 | 第 6<br>單元<br>精益<br>球精 | 第 3 章<br>手腦並<br>用——<br>手球 | 2  | 1. 了解球星發展的心路歷程。<br>2. 能了解不同射門技術的要領與方法。<br>3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險, 維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 | Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【法治教育】<br>法 J1:探討平等。              |

| 課程架構脈絡          |                       |                           |    |                                       |   |  |                    |                               |
|-----------------|-----------------------|---------------------------|----|---------------------------------------|---|--|--------------------|-------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                           | 節數 | 學習目標                                  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                  |
|                 |                       |                           |    |                                       | 學習表現  | 學習內容   |                    |                               |
|                 |                       |                           |    |                                       | 度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 |  |                    |                               |
| 十一<br>4/24-4/28 | 第 2<br>單元<br>綠色<br>生活 | 第 2 章<br>做個有<br>型的地<br>球人 | 1  | 1. 因應不同生活情境,運用適合的生活技能,促進環境保護行為時箭於日常生活 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3:深切體會健康  | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 |

| 課程架構脈絡          |                 |                     |    |                                |  |  |                               |   |
|-----------------|-----------------|---------------------|----|--------------------------------|--|--|-------------------------------|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱         |                     | 節數 | 學習目標                           | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                 |                     |    |                                | 學習表現   | 學習內容   |                               |   |
|                 | 愛地球             |                     |    | 中。                             | 行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。<br>4b-IV-3:公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 |                               | 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。<br>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>環 J15:認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |
| 十一<br>4/24-4/28 | 第 6<br>單元<br>精益 | 第 3 章<br>手腦並<br>用—— | 2  | 1. 從小組攻守中透過溝通及反思,以加強團隊攻守默契及技能。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風  | Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球                | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【法治教育】<br>法 J1:探討平等。  |

## 課程架構脈絡

| 教學期程 | 單元與活動名稱 |    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|------|---------|----|----|---|--|----------------------|----------------|--------------|
|      |         |    |    |   | 學習表現   | 學習內容                 |                |              |
|      | 球精      | 手球 |    | <p>2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。</p> <p>3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。</p> | <p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人</p> | <p>類運動動作組合及團隊戰術。</p> | 4. 學習活動單       |              |

| 課程架構脈絡          |                                  |                           |    |                        |  |  |                    |  |
|-----------------|----------------------------------|---------------------------|----|------------------------|--|--|--------------------|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                          |                           | 節數 | 學習目標                   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                 |                                  |                           |    |                        | 學習表現   | 學習內容   |                    |  |
|                 |                                  |                           |    |                        | 運動潛能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。          |  |                    |  |
| 十二<br>5/01-5/05 | 第 2<br>單元<br>綠色<br>生活<br>愛地<br>球 | 第 2 章<br>做個有<br>型的地<br>球人 | 1  | 1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | <b>【國際教育】</b><br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br><b>【環境教育】</b><br>環 J4:了解永續發展的意義(環境、社 |

| 課程架構脈絡          |                       |                           |    |  |  |                                       |                               |  |
|-----------------|-----------------------|---------------------------|----|--|--|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| 教學期程            | 單元與活動名稱               |                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                                       | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                 |                       |                           |    |  | 學習表現   | 學習內容                                  |                               |  |
|                 |                       |                           |    |  |  |                                       |                               | 會、與經濟的<br>均衡發展) 與<br>原則。<br>環 J6: 了解世<br>界人口數量增<br>加、糧食供給<br>與營養的永續<br>議題。<br>環 J15: 認識產<br>品的生命週<br>期, 探討其生<br>態足跡、水足<br>跡及碳足跡。 |
| 十二<br>5/01-5/05 | 第 6<br>單元<br>精益<br>球精 | 第 4 章<br>乒乓旋<br>風——<br>桌球 | 2  | 1. 能了解桌球運動之<br>相關知識與基本技術<br>原理, 藉由各項練習<br>與反思, 學習正確動<br>作技能, 於練習與競<br>賽中展現。<br>2. 進行練習或競賽<br>時, 遵守規範, 注意<br>運動安全, 並尊重個<br>別差異, 採用溝通與<br>合作的模式, 培養團<br>隊意識。 | 1c-IV-1: 了解各項運動<br>基礎原理和規則。<br>1c-IV-2: 評估運動風<br>險, 維護安全的運動情<br>境。<br>1d-IV-1: 了解各項運動<br>技能原理。<br>1d-IV-2: 反思自己的運<br>動技能。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽<br>的各項策略。 | Ha-IV-1: 網 / 牆性球類<br>運動動作組合及團隊戰<br>術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【品德教育】<br>品 EJU9: 公平<br>正義。  |

| 課程架構脈絡                      |                                  |                    |    |   |  |  |  |  |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------------|----|---|--|--|--|--|
| 教學期程                        | 單元與活動名稱                          |                    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                           | 融入議題<br>實質內涵   |
|                             |                                  |                    |    |   | 學習表現   | 學習內容   |  |  |
|                             |                                  |                    |    |   | 2c-IV-2:表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。 |  |  |  |
| 十三<br>5/08-5/12<br>【第二次評量週】 | 第 3<br>單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路 | 第 1 章<br>健康我<br>最型 | 1  | 1. 了解健康生活方式對健康的影響力, 並且能在生活中實踐健康生活型態。<br>2. 熟悉生活技能概念, 並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題, 提高施行健康行為的自我效能。 | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和 生活技能。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強                           | Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容) | 1. 認知評量<br>2. 行為評量<br>3. 情意評量<br>4. 技能評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 J5:覺察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋 |

| 課程架構脈絡                      |                   |                       |    |   |  |                              |   |                        |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------|----|---|--|------------------------------|---|------------------------|
| 教學期程                        | 單元與活動名稱           |                       | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                              | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵           |
|                             |                   |                       |    |   | 學習表現   | 學習內容                         |   |                        |
|                             |                   |                       |    |   | 個人促進健康的行動，並反省修正。   |                              |   | 求解決之道。                 |
| 十三<br>5/08-5/12<br>【第二次評量週】 | 第 6<br>單元<br>精益求精 | 第 4 章<br>乒乓旋風——<br>桌球 | 2  | 1. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2:分析並評估個 | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br>5. 我的個人戰術表 | 【品德教育】<br>品 EJU9:公平正義。 |

| 課程架構脈絡          |                                  |                           |    |   |   |  |   |   |
|-----------------|----------------------------------|---------------------------|----|---|---|--|---|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                          |                           | 節數 | 學習目標                                      | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                                  |                           |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |   |
|                 |                                  |                           |    |   | 人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。   |  |   |   |
| 十四<br>5/15-5/19 | 第 3<br>單元<br>永續<br>經營<br>健康<br>路 | 第 1 章<br>健康我<br>最型        | 1  | 1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。 | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)<br>Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容) | 1. 認知評量<br>2. 行為評量  | 【生命教育】<br>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 十四<br>5/15-5/19 | 第 6<br>單元<br>精益<br>球精            | 第 5 章<br>東攔西<br>阻——<br>排球 | 2  | 1. 了解排球的攔網基本技術。<br>2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。    | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態                                   | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                       | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 |   |

| 課程架構脈絡          |                   |                   |    |  |  |  |   |                               |
|-----------------|-------------------|-------------------|----|--|--|--|---|-------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱           |                   | 節數 | 學習目標                                   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                  |
|                 |                   |                   |    |  | 學習表現   | 學習內容   |   |                               |
|                 |                   |                   |    |  | 度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。   |  |   |                               |
| 十五<br>5/22-5/26 | 第 3 單元<br>永續經營健康路 | 第 2 章<br>朗朗健康路    | 1  | 1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。     | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容) | 1. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量                             | 【生涯規劃教育】<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |
| 十五<br>5/22-5/26 | 第 6 單元<br>精益求精    | 第 5 章<br>東攔西阻——排球 | 2  | 1. 了解排球的攔網基本技術。<br>2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與  | Ha-IV-1:網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                       | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表 |                               |

| 課程架構脈絡          |                   |                 |    |   |  |  |                               |                               |
|-----------------|-------------------|-----------------|----|---|--|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱           |                 | 節數 | 學習目標                                      | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                  |
|                 |                   |                 |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                               |                               |
|                 |                   |                 |    |   | 和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。<br>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。                           |  | 6. 學習活動單                      |                               |
| 十六<br>5/29-6/02 | 第 3 單元<br>永續經營健康路 | 第 2 章<br>朗朗健康路  | 1  | 1. 能分析自我人生夢想所需健康資源,並且透過健康好習慣達成健康目標。       | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容) | 1. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |
| 十六<br>5/29-6/02 | 第 7 單元<br>我行      | 第 1 章<br>操之在我—— | 2  | 1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。<br>2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展   | Ia-IV-2:器械體操動作組合。  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【安全教育】<br>安 J9:遵守環境設施設備的      |

| 課程架構脈絡 |         |    |    |   |  |      |                         |              |
|--------|---------|----|----|---|--|------|-------------------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |    | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式)          | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |    |   | 學習表現   | 學習內容 |                         |              |
|        | 我術      | 體操 |    | 感。<br>3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。<br>4. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 | 與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 |      | 4. 學習活動單<br>(運動行為計畫實踐表) | 安全守則。        |

| 課程架構脈絡          |                 |             |    |   |  |   |                    |   |
|-----------------|-----------------|-------------|----|---|--|---|--------------------|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱         |             | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                 |             |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                    |   |
|                 |                 |             |    |   | 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。   |   |                    |   |
| 十七<br>6/05-6/09 | 複習<br>第 1<br>單元 | 複習第<br>1 單元 | 1  | 1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現,但可以透過理性來管理與控制,學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。<br>2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊,覺察色情資訊對個人身心健康的影響,能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。<br>3. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇,願意慎重面對關於「性」的所有決定,並勇於尋求外在資源協助。 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-3:公開進行健康協助。 | Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7:健康性價值觀的建立,性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。<br>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【性別平等教育】<br>性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。<br>【人權教育】<br>人 J6:正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。 |

| 課程架構脈絡          |                |   |    |   |  |  |  |   |
|-----------------|----------------|---|----|---|--|--|--|---|
| 教學期程            | 單元與活動名稱        |   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|                 |                |   |    |   | 學習表現   | 學習內容   |  |   |
|                 |                |   |    | 4. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。<br>5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。  | 倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。   |  |  |   |
| 十七<br>6/05-6/09 | 第 7 單元<br>我行我術 | 第 1 章<br>操之在我——體操<br>第 2 章<br>形神兼備、內外兼修——<br>武術 | 2  | <b>【第 1 章操之在我——體操】</b><br>1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。<br>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。<br>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。<br>4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表 | <b>【第 1 章操之在我——體操】</b><br>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 | <b>【第 1 章操之在我——體操】</b><br>1a-IV-2:器械體操動作組合。<br><b>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</b><br>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | <b>【第 1 章操之在我——體操】</b><br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表)<br><b>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</b><br>5. 課堂觀察<br>6. 學生自評<br>7. 技能實作 | <b>【第 1 章操之在我——體操】</b><br>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。<br><b>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</b><br><b>【安全教育】</b><br>安 J1:理解安全教育的意義。<br><b>【多元文化教育】</b> |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |  |      |                |                              |
|--------|---------|--|----|---|--|------|----------------|------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵                 |
|        |         |  |    |   | 學習表現   | 學習內容 |                |                              |
|        |         |  |    | 現。<br>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】<br>5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵<br>6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機<br>7. 能正確操作不同攻防、位移動作<br>8. 能展現「武德」精神。<br>9. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。<br>10. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。<br>11. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。<br>12. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。 | 度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。<br>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 |      |                | 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |  |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|--|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現   | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    |      | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 |      |                |              |

| 課程架構脈絡                           |         |        |    |  |   |  |                    |  |
|----------------------------------|---------|--------|----|--|---|--|--------------------|--|
| 教學期程                             | 單元與活動名稱 |        | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                     |
|                                  |         |        |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                    |  |
|                                  |         |        |    |  | 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。<br>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 |  |                    |  |
| 十八<br>6/12-6/15<br><br>6/15 畢業典禮 | 複習第2單元  | 複習第2單元 | 1  | 1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。<br>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。 | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。   | Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ca-IV-3:環保永續為基 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | <b>【國際教育】</b><br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |   |   |   |                |  |
|--------|---------|--|----|---|---|---|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |  |    |   | 學習表現  | 學習內容                                    |                |  |
|        |         |  |    | 3. 分析及判斷人類行為 (含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。<br>4. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。<br>5. 了解全球環境保護行動的實例。<br>6. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。<br>7. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。<br>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 | 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 |                | 球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br><b>【環境教育】</b><br>環 J4: 了解永續發展的意義 (環境、社會、與經濟的均衡發展) 與原則。<br>環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應 |

| 課程架構脈絡                               |                       |  |    |  |   |                      |                               |   |
|--------------------------------------|-----------------------|--|----|--|---|----------------------|-------------------------------|---|
| 教學期程                                 | 單元與活動名稱               |  | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                      | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                                      |                       |  |    |  | 學習表現  | 學習內容                 |                               |   |
| 十八<br>6/12-6/15<br><br>6/15 畢業<br>典禮 | 第 7<br>單元<br>我行<br>我術 | 第 2 章<br>形神兼<br>備、內<br>外兼<br>修——<br>武術 | 2  | 1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵<br>2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機<br>3. 能正確操作不同攻防、位移動作<br>4. 能展現「武德」精神。<br>5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。<br>6. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。<br>7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。<br>8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2:表現利他合群 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 學生自評<br>3. 技能實作 | 氣候變遷調適的政策。<br>環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。<br><br><b>【安全教育】</b><br>安 J1:理解安全教育的意義。<br><b>【多元文化教育】</b><br>多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 |

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |   |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    | 度。   | <p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> |      |                |              |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| 課程架構脈絡 |         |  |    |      |                        |      |                |              |
|--------|---------|--|----|------|------------------------|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 |  | 節數 | 學習目標 | 學習重點                   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |  |    |      | 學習表現                   | 學習內容 |                |              |
|        |         |  |    |      | 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。